دوم

گام‌هایی به‌سوی تندرستی

یادآورهایی از رموز زیبایی و سلامتی بدن

- پیشگیری از آسیب کمر و نرمش هایی برای مبتلایان به کمردرد
- زانو درد و نرمش هایی درمانی برای مبتلایان به زانودرد
- دستورات تغذیه‌ای برای سلامت قلب، طول عمر و حفظ جوانی
- چگونگی حفظ زیبایی در دوران بارداری
- عطردرمانی و استحمام با گیاهان معطر
- چه کنیم تا همیشه خوش اندام بمانیم؟
- توصیه‌های ساده برای لاغر شدن
- آموزش انواع ماساژ صورت
- درمان موخوره و شوره سر
- رفع تیرگی و درمان جوش
- انواع ماسک های صورت
- مراقبت و تقویت مو
- شادابی پوست



محبوبه جعفری

با مقدمه دکتر باهر

بسم الله الرحمن الرحیم

گام هایی

به سوی تندرستی

یادآورهایی از

رموز زیبایی و سلامتی بدن

سرشناسه : جعفری، محبوبه، ۱۳۶۲ -
و نام پدیدآور : گام‌هایی به سوی تندرستی: یادآورهایی از رموز و سلامتی بدن/ مؤلف محبوبه جعفری.
مشخصات نشر: قم: کرانه عشق، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری ۱۴۴ص.
شابک: ۵-۳-۰۰-۹۲۵۰۰-۶۰۰-۹۷۸
فهرست نویسی: فیپا
موضوع: زیبایی شخصی ـ پوست ـ بهداشت
۱۳۹۱ ۲ گ ۶۶ ج / RA ۷۷۸   ۶۴۶/۷۲۶

انتشارات کرانه عشق

گام‌هایی به سوی تندرستی (یادآورهایی از رموز زیبایی و سلامتی بدن)

■ **مولف:** محبوبه جعفری
■ **ناشر:** کرانه عشق
■ **تیراژ:** ۲۰۰۰ نسخه
■ **نوبت چاپ:** دوم / ۱۳۹۱
■ **قطع:** رقعی /۱۴۴ صفحه
■ **شابک:** ۵-۳-۰۰-۹۲۵۰۰-۶۰۰-۹۷۸
■ **قیمت:** ۳۶۰۰ تومان

■ **مرکز پخش:**
قم- انتشارات کرانه عشق ۰۹۱۹۰۲۸۹۹۱۷ /۰۹۱۲۲۵۲۲۹۸۸
Email: Razavihaeri@Yahoo.com

فهرست مطالب

یادآور ۱۵

یادآور ۱۶

یادآور ۱۷

مقدمه مولف:

کتاب گام هایی به سوی تندرستی، مجموعه ای آموزشی در باب سلامتی و زیبایی است که به لطف الهی، دربردارنده نکاتی کلیدی و ارزشمند می باشد.

در این مجموعه، سعی شده مباحثی عنوان گردد که همه ما در زندگی روزمره با آن ها سر و کار داریم که بخشی از آن، شامل نظافت و پاکیزگی و بهداشت ظاهری می باشد که مصداقش این روایت شریف است: «النظافة من الایمان»؛ نظافت و پاکیزگی از ایمان است. و این نظافت و بهداشت، آنقدر پر اهمیت است که دین شریف اسلام بر آن تاکید داشته و آن را از ایمان و راهی برای رسیدن به کمال و ترقی می داند.

در پایان سپاسگزارم از عنایت و لطف حضرت حق، دعای حضرات معصومین علیهم السلام و از پدر و مادرم که مرا در دامان پر مهر خود پروردند، از پدر و مادر همسر و نیز همسرعزیزم که مرا در نوشتن این کتاب تشویق و یاری کرد، کمال تشکر را دارم.

محبوبه جعفری

مقدمه:

بسم الله الرحمن الرحیم و به نستعین

سال ها قبل افلاطون گفت:

غمی که با اشک به در نرود، جای دیگری را گریاند.

و بعدها تاثیرات غم و اندوه را بر مو و پوست بدن کشف کردند. به طوری که امروز، متخصصین علم پوست در شروع تدریس پوست در کلاس درس به دانشجویان، متذکر می شوند که: پوست، آیینه تمام نمای درونیات آدمی است.

و ضرب المثل قدیمی که می گوید: رنگ رویش نگاه کن و از داخل او آگاه شو؛ نیز سال هاست ورد زبان خاص و عام است که مصرع آن:

«رنگ رخساره نشان می دهد از سرّ ضمیر» است.

در یکی از کتب روان پزشکی نوشته اند: به مجرمی اعلام شد که فردا اعدام می شوی. صبح، وقتی به زندان رفتند تا او را به صحنه ی اعدام ببرند؛ رنگ موی سرش یک شبه سفید شده بود.

نتیجه گیری از این مقدمه بر کتاب ارزنده و زیبای «گام هایی به سوی تندرستی» آن بود که اگر با استفاده از دستورات عملی نگاشته شده در این مجموعه، از دوران کودکی همت گماریم؛ بی شک در سنین بالا از پوست سالم و موی زیبایی

برخورداریم.

در بررسی اجمالی که از این کتاب داشتم دریافتم که مولف محترم، سرکار خانم محبوبه جعفری با اطلاعات علمی کامل، مجموعه ای را گرد آورده است که در نوع خود بی نظیر و بی بدیل می باشد. مطالعه ی آن را به عموم توصیه می نمایم و به شرکت چاپ و انتشارات کرانه عشق، چاپ و نشر این کتاب پر محتوا را تبریک عرض می کنم.

دکتر باهر(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی)
و سرپرست گروه پزشکی
مرکز تحقیقات طب اسلامی امام صادق علیه‌السلام

یادآور ۱

«تاثیر انواع ویتامین ها روی پوست»

ویتامین A

این ویتامین، بافت های محافظ پوست را تقویت کرده و به آن ها استحکام می بخشد و از بروز جوش جلوگیری می کند زیرا تولید چربی در غدد چربی را کاهش می دهد. آنتی اکسیدانی قوی است که رادیکال های آزادی که باعث ایجاد چین و چروک در پوست شما می شوند را از بدن شما پاک می کند.

ویتامینB

این ویتامین به ترمیم و احیای رنگ پوست شما کمک می کند؛ همچنین در تسکین استرس و نگرانی مفید می باشد و با جوش ها مقابله می کند. برای سلامت پوست شما ضروری و لازم است چون باعث افزایش جریان خون بدن می شود و در فعال نمودن سیستم ایمنی و افزایش تولید گلبول های سفید اهمیت بسیار دارد.

ویتامینC

این ویتامین به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند و در درمان زخم ها و جراحات، لازم و ضروری می باشد زیرا میزان

کلاژن در پوست شما را تثبیت کرده و به حالت موازنه در می‌آورد همچنین موجب طراوت و شادابی پوست می گردد. اگر به شکل موضعی بر روی پوست به کار برده شود می تواند چین و چروک ها و خطوط ریزی که بر روی پوست به وجود آمده اند را کم کند.

ویتامینE

این ویتامین نیز یک آنتی اکسیدان است که تاثیرات ضد التهابی بر روی پوست دارد. وقتی به طور موضعی استفاده می شود خاصیت مرطوب کنندگی و آب رسانی از خود نشان می دهد و به پوست، نرمی و لطافت داده و همچنین در برابر تشعشعات مضر خورشید نیز از پوست محافظت می کند.

«کلیدهای طلایی جهت جلوگیری از چروک صورت»

در ایجاد چروک صورت، علت های گوناگونی دخیل هستند. مسئول نگه داشتن قوام پوست، کلاژن می باشد. حال به هر علتی در روند کلاژن سازی اختلال به وجود آید، می‌تواند باعث چروک پوست گردد.

با افزایش سن، کلاژن سازی دچار وقفه می گردد و افراد با سنین بالا، پوستی افتاده دارند. علاوه بر کلاژن سازی علت‌های دیگری نیز در ایجاد چروک پوست موثر هستند از جمله:

* افزایش قدرت عضلانی زیر پوست. افراد عصبی و اخمو به علت استفاده زیاد از عضلات صورت دچار این حالت می شوند و با افزایش قدرت؛ این عضلات، چروک زودرس پیدا می کنند.

* افرادی که قبلا چاق بوده و دچار لاغری می شوند به علت از دست دادن چربی زیر پوستی، دچار افتادگی پوست می شوند و چروک به وجود می آید.

* پوست های خشک نسبت به پوست های چرب زودتر دچار چروک می شوند که می تواند به دلیل زمینه ای پوست خشک باشد (عدم نگهداری آب در سطح پوست به دلیل سرشتی).

برای پیشگیری در ایجاد چروک باید عوامل ایجاد کننده آن را از بین برد یعنی به وسیله ی تغذیه مناسب، عدم مصرف دخانیات، داشتن اعصاب آرام و غیره از به وجود آمدن چین و چروک جلوگیری نمود.

در اینجا به هشت توصیه مهم که در پیشگیری از چین و چروک پوست صورت بسیار موثر است اشاره می کنیم:

۱) هیچ گاه شب ها، ماده آرایشی یا درمانی به صورت نمالید مگر آنکه پزشک تجویز کرده باشد.

۲) صبح و عصر صورت خود را با آب سرد یا شیر تازه بشویید.

۳) هر روز صبح ناشتا، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را با مقداری آبلیمو مخلوط نموده و بنوشید. این مخلوط باعث آرامش اعصاب و منظم کار کردن روده ها در طول روز می شود.

۴) همیشه پس از اولین شستشوی صورت در هنگام صبح یا پس از خروج از حمام، صورت خود را با کرم مرطوب کننده بپوشانید.

۵) هیچ گاه برای خشک کردن صورت خود، حوله را با خشونت روی پوست نکشید بلکه فقط آن را به نرمی با پوست خود تماس دهید.

۶) هفته ای دو بار، محلول زیر را روی پوست صورت بمالید.

گلاب: ۱۰۰ گرم، روغن بادام تلخ:۲۵ گرم.

۷) از ماساژ غافل نشوید.

۸) ورزش کنید.

«شادابی پوست»

ما با ورزش و تغذیه مناسب و همچنین رسیدگی مناسب به پوست می توانیم همیشه پوستی شاداب، بدون چروک و جوان داشته باشیم. در مرحله اول شما را با انواع ورزش های مناسب صورت آشنا کرده سپس در مراحل بعدی ساخت انواع کرم و لوسیون را به شما آموزش می دهیم.

فواید ماساژ

۱) بهبود حالت عضلات و پوست صورت (پوست نرم تر و با قوام تر می شود).

۲) ریلکس شدن عضلات صورت و چشم ها.

۳) تسکین سردردها و دردهای ناحیه صورت.

۴) کاهش چین و چروک ریز و کم عمق پوست صورت.

۵) تحریک جریان خون.

۶) کاهش استرس و تنش.

نکته:

* پیش از ماساژ صورت، دست های خود را کاملا با آب و صابون بشویید.

* پیش از اقدام به ماساژ، آرایش صورت خود را کاملا پاک کنید.

* قبل از شروع ماساژ، ابتدا پوست را با کرم مرطوب کننده بپوشانید و سپس شروع به تمرین کنید.

* چنانچه پوست صورت شما دارای آکنه یا زخم است از ماساژ دادن صورت خودداری کنید.

روش ماساژ دادن

حرکات زیر را به ترتیب انجام دهید:

۱) چشمان خود را ببندید و کف دست ها را روی چشم ها قرار دهید. روی چشم ها فشار ملایمی وارد کرده و به آهستگی دست ها را بردارید.

۲) شصت خود را در وسط چانه قرار دهید و با حرکات چرخشی آن را ماساژ دهید.

۳) چانه را به کمک انگشتان اشاره از مرکز به خارج فشار دهید.

۴) با انگشت اشاره و میانی دو دست، ضربه های یکنواختی به پیشانی زده (حدفاصل دو ابرو) و آرام به سمت شقیقه ها پیش ببرید.

۵) با کف دست ها، یکی به دنبال دیگری روی پیشانی را از راس بینی تا خط رویش موها بکشید.

۶) از راس بینی شروع کرده و از ابتدا تا انتهای ابروها را با انگشتان شصت و اشاره، نیشگون وار بکشید.

۷) زیر استخوان های گونه را با ملایمت به سوی بالا فشار دهید و به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید.

۸) انگشت اشاره و انگشت میانی را دو طرف سوراخ های بینی قرار داده و در جهت زیر استخوان های گونه سپس بالاتر تا گوش بکشید و در انتها در ناحیه شقیقه ها یک حرکت دایره وار انجام دهید.

۹) نوک سه انگشت خود را بر روی بخش فوقانی پیشانی قرار داده و با کمی فشار به سمت شقیقه ها و پایین بکشید.

۱۰) انگشتان را روی نقطه شروع ابروها گذاشته و به سمت شقیقه ها بکشید.

۱۱) انگشت اشاره را از وسط لب ها به سمت گوشه لب‌ها و بالا بکشید و ۳۰ ثانیه نگه دارید.

۱۲) از چانه شروع کنید و کف دستتان را روی

استخوان‌های گونه و خط فک بـه سـمت شـقیقه هـا و گـوش مالش دهید.

۱۳) نوک انگشتان سبابه را روی چانه قرار داده و به سـمت بالا تا پایین استخوان های گونه، بالا بکشید و ۳۰ ثانیه نگه دارید.

۱۴) برای از بین بردن خط خنده در کنار لب ها، گونه ها را از هوا پر کرده تا ۱۵ بشمارید و یک دفعه هوا را خارج کنید یـا با انگشت اشاره به شکل دورانی به طور قرینه ماساژ دهید و تـا بالای گونه ها و گوشه خارجی چشم ادامه دهید.

ماساژ چشم ها

۱) کف دست خود را روی چشم هـا گذاشـته و بـا اعمـال فشاری ملایم به صورت چرخشی آن را مالش دهید.

۲) شصت و انگشت اشاره خود را روی پلک پـایین و بـالا قرار داده و با ملایمت به مدت ۳۰ ثانیـه ماسـاژ دهیـد. در ایـن ماساژ باید کره ی چشم ها را احساس کنید.

۳) دو انگشت خود را در دو طرف کره ی چشم قرار داده و با حرکات ملایم رو به بالا و پایین؛ بدون اعمال فشار، چشم ها را مالش دهید.

۴) با چشمان کاملا باز یا نیمـه بسـته، انگشـت اشـاره را در قسمت راست چشم قرار داده و سپس چشم را به سمت راست بچرخانید و در مقابل فشار انگشت روی کره ی چشـم، انـدکی

مقاومت کنید. برای چشم چپ نیز همین عمل را تکـرار کنیـد. این تمرین را سمت گوشه های داخلی چشم نیز انجام دهید.

پاکسازی پوست

پاکسازی انواع مختلفی دارد و روش پاکسازی نیـز بـه نـوع پوست بستگی دارد.

روش اول: بخور

بخور برای پوست های چرب یا معمولی، هفته ای دو بار و برای پوست های خشک، دو هفته یکبار توصیه می شود.

نحوه بخور دادن که بهترین روش پاکسازی بوده و آلودگی ها را از عمق پوست خارج می کند؛ بدین گونه است کـه درون آب در حال جوش، بخور گیاهی را ریخته و حولـه ای را روی سر بیندازید و به مـدت ۱۰ دقیقـه صـورت را روی بخـار آب جوش نگه دارید.

پس از بخور به مدت یک ساعت از منزل خارج نشوید زیرا منافذ پوست کاملا باز است و آلودگی هـا را جـذب مـی کنـد. گیاهانی که می توان از آن به عنوان بخور استفاده کـرد عبارتنـد از: بابونه، رازیانـه، آویشـن، اسـطوخودوس، بومـادران، نعنـای صحرایی، گزنه سفید، الکل کوهی و گلاب.

روش دوم: پاک کننده های گیاهی

پاک کننده های گیاهی برای پوست های چرب تا ۲ یا ۳ بار در روز و برای پوست های خشک تا روزی یکبار متغیر است. در شب از هیچ کرم و مواد دیگر استفاده نکنید تا تنفس پوست به راحتی صورت پذیرد.

در اینجا ساخت چند نوع کرم پاک کننده گیاهی را به شما آموزش می دهیم:

۱) مقداری گل خشک رازیانه را در آب جوش بریزید و بگذارید چند ساعت بماند. حاصل کار، پاک کننده بسیار خوبی است که در تنگ کردن منافذ پوست خیلی موثر است.

۲) دو قاشق مغز تخمه آفتابگردان بو داده را کوبیده با یک قاشق چایخوری آب مقطر و یک چهارم قاشق چایخوری عسل و یک چهارم قاشق چایخوری روغن آفتابگردان مخلوط کنید که علاوه بر تمیز کردن پوست به واسطه ی داشتن ویتامین E آن را تغذیه نیز می کند.

«چگونه پوستی شفاف داشته باشیم؟»

آنچه سبب بی روحی پوستتان شده را با تغییراتی در شیوه زندگیتان از بین ببرید.

۱) قبل از خواب حتما صورت خود را بشویید. می توانید از دستمالی آغشته به گلاب نیز برای شستشوی صورت استفاده کنید و این کار را هر شب انجام دهید.

۲) لایه برداری پوست (پیلینگ) روش دیگری برای از بین بردن خط های صورت است. روش گیاهی بسیار موثر برای این منظور، پیاز است. پیاز را رنده کرده و آب آن را با پنبه به صورت خود بمالید و پس از جذب پوست، این عمل را مجددا تا سه مرتبه تکرار کنید؛ سپس صورت خود را با آب سرد بشویید. برای شروع ۵ الی ۷ بار در ماه مفید واقع خواهد شد. در حقیقت شما، پوست خود را با گیاهی مفید پیلینگ کرده و بر روشنایی آن می افزایید.

۳) خط های پیشانی و خط اخم و دیگر خطوط چهره را کاهش دهید. این خط ها و شیارها با حرکاتی که در چهره خود انجام می دهید عمیق تر می شوند. در صورتی که روزانه ۲۰ تا ۲۵ مرتبه، ماهیچه های صورت را ورزش داده و در ناحیه پیشانی و خط اخم، ماهیچه های مزبور را با دست رو به بالا ماساژ دهید حداقل ۵ تا ۷ سال ایجاد خطوط پیشانی را به تعویق خواهید انداخت!

«چه صابونی مناسب پوست شماست؟»

در صورتی که شما پوستی خشک دارید به این معنی است که روی پوستتان به اندازه کافی چربی طبیعی پوست وجود ندارد. بهترین و سازگارترین نوع صابون برای شما، صابون های ملایم و آب رسان است. این گونه افراد هرگز نباید از

صابون‌های سخت که حاوی انبوهی از مواد معدنی و شیمیایی هستند استفاده کنند.

افرادی که پوست چرب دارند یعنی پوستشان بیش از حد چربی تولید می کند و مستعد آکنه هستند می توانند از یک صابون آنتی باکتریال استفاده کنند. صابون های دارویی ضد آکنه نیز برای افرادی که پوستشان مستعد آکنه است مفید می باشد البته به طور کلی بیش از دو بار شستشو در روز توصیه نمی شود.

در صورتی که پوست معمولی دارید می توانید از صابون های صنعتی استفاده کنید. استفاده از صابون های مخصوص پوست خشک یا چرب برای شما مناسب نیست.

همچنین به طور کلی صابون های حاوی ذرات ریز به این دلیل که ممکن است باعث آسیب و خراش پوست شوند، صابون های دارای PH بسیار بالا و یا بسیار پایین برای شستشوی صورت مناسب نیستند. استفاده از صابون های عطری نیز به دلیل خاصیت تحریک کنندگی پوست، خصوصا در افرادی که پوست حساس دارند، توصیه نمی شود.

«مراقبت از پوست در فصل سرما»

حفظ رطوبت مناسب برای پوست با کمک کرم های مرطوب کننده و استفاده از بخور در مناطقی که از وسایل گرم کننده قوی استفاده می شود، بهترین راه مراقبت از پوست در فصل سرما است.

نکات نگهداری از پوست در فصل سرما:

در هوای سرد و خشک، رطوبت هوای خارج از پوست کم شده و به این ترتیب پوست بدن، آب خود را از دست می دهد لذا نگه داشتن رطوبت مناسب برای پوست و چرب کردن مکرر آن با استفاده از کرم های چرب کننده و مرطوب کننده باعث پیشگیری از آسیب دیدن پوست در فصول سرما می شود.

استفاده از صابون های دارای PH قلیایی به خصوص برای افرادی که پوست خشکی دارند باعث از دست رفتن رطوبت پوست و خشک شدن آن می شود. لذا توصیه می شود که تمامی افراد از صابون هایی با PH خنثی یا اسیدی استفاده کنند. همچنین از شستشوی بدن با آب بسیار داغ در این فصول خودداری کنید زیرا آب داغ باعث صدمه دیدن سلول های پوست خواهد شد.

برای جلوگیری از خشک شدن پوست، بلافاصله بعد از حمام باید از مرطوب کننده استفاده شود یعنی بعد از حمام و زمانی که هنوز پوست شما مرطوب است باید از کرم یا لوسیون های مرطوب کننده استفاده کنید. این کار موجب تازه و نرم شدن پوست شما می گردد، زیرا پوست شما پس از حمام، کاملا خشک می شود و منابع طبیعی مرطوب کننده اش را بر اثر تبخیر از دست می دهد.

«چین و چروک پوست»

با به کارگیری این توصیه های ساده می توانید جلوی چین و چروک پوست را بگیرید یا حداقل سرعت آن را کم کنید:

۱- ضد آفتاب بزنید و از مواجهه طولانی با نور خورشید پرهیز کنید. بعضی از افراد گمان می کنند که در هوای ابری نیازی به استفاده از ضد آفتاب ندارند؛ در صورتی که در هوای ابری نیز باید از ضد آفتاب استفاده کرد زیرا بین ۶۰ تا ۸۰ درصد از پرتوهای خورشید قادر هستند از لایه های ابری بگذرند.

۲- دور سولاریوم و حمام آفتاب را خط بکشید. نتایج متخصصان نشان می دهد روند، پیری پوست در نوجوانانی که زیاد از سولاریم استفاده می کنند تقریبا از ۲۰ سالگی شروع می شود و طوری پیشرفت می کند که پوستشان در ۴۰ سالگی شبیه پوست یک فرد ۷۰ ساله می شود! زیرا استفاده از اشعه فرابنفش در این دستگاه ها بسیار متداول است و این باعث شکست رشته های کلاژن پوست می شود و در دراز مدت موجب چین و چروک پوست می گردد.

۳- موقع صحبت کردن حتی الامکان فرم صورتتان را تغییر ندهید زیرا حرکات ارادی و غیر ارادی پوست مانند خنده، گریه، اخم و ... در روند رشد چین و چروک پوست موثر هستند. افرادی که چهره در هم می کشند یا موقع صحبت،

ابروهای خود را بالا می‌اندازند و آن هایی که روی صورتشان می‌خوابند، چهره شان بیش از پیش در معرض چین و چروک است.

۴- از سیگار و هوای آلوده بپرهیزید. سیگار موجب آسیب گسترده‌ی رادیکال های آزاد می شود و پیری زودرس را به ارمغان می آورد. کشیدن سیگار موجب افزایش خطوط دور لب می شود و حتی قرار گرفتن در معرض سیگار نیز منجر به افزایش فعالیت رادیکال های آزاد سمی در پوست می شود و آسیب های گسترده پوستی را به همراه می آورد.

۵- مرطوب کننده بزنید و حتی الامکان هوای محل کار و زندگی تان را مرطوب نگه دارید.

«نکات مهم در انتخاب کرم ضد آفتاب»

نور آفتاب مهمترین علت پیری زودرس، چین و چروک و بروز لکه های تیره بر روی پوست است زیرا اشعه ماوراء بنفش موجود در نور خورشید، بسیار مضر و آسیب رسان است. اگر چه پوشیدن لباس های آستین بلند و استفاده از کلاه لبه پهن و عینک آفتابی، مانع رسیدن نور خورشید به پوست می شوند اما بهترین و مناسب ترین راه حل برای جلوگیری از تابش اشعه ماوراء بنفش، مالیدن روزانه کرم ضد آفتاب است.

در خرید کرم های ضد آفتاب، نکته اصلی میزان SPF است که تجویز آن بسته به نوع پوست و شرایط زندگی افراد،

متفاوت می باشد. اما متداول ترین کرم ضد آفتـاب در تابسـتان SPF معادل ۳۰ دارد. ضد آفتاب هـای بـا SPF کمتـر از ۳۰ را معمولا در زمستان یا مکان های سرپوشیده به کار می برنـد. در هنگام خرید ضد آفتاب، نوعی را انتخاب کنید که ضد تعریق و ضد شستشو باشد. اگر پوستتان چرب و دارای جوش می باشد حتما از نـوع فاقـد چربـی(oilfree) اسـتفاده کنیـد. در هنگـام استفاده از کرم، هر ۳ ساعت یکبار، آن را تجدید نمایید و حتما قبل از آرایش، آن را روی پوستتان بمالید.

«کک و مک از پیشگیری تا درمان»

کسانی که کک و مک دارنـد بایـد بیشـتر مراقـب خودشـان باشند چون ممکن است تابش نور خورشید این لکه ها را روی صورتشان زیاد کند.

محققان معتقدند کـه در برخـی از گیاهـانماننـد: تمشـک، گریپ فروت، چای سبز و گردو ترکیبـات پلـی فنـول طبیعـی وجود دارد که موجب از بین رفتن کـک و مـک هـای پوسـتی ناشی از نور آفتاب می شود.

رنگ کک و مک ها اغلب قهوه ای روشـن یـا تیـره اسـت. کک و مک ها در مناطقی از پوست شما دیـده مـی شـوند کـه بیشتر در برابر نور خورشید قرار می گیرند. بنابراین باید منتظـر دیدن آن ها در صورت، پشت دست ها، ساعد، گـردن و سـینه

باشید. کک و مک ها بیشتر در سنین نوجوانی و کودکی ظاهر می شوند. در فصل بهار و بویژه تابستان کک و مک روی پوست پیدا می شوند و یا پر رنگ تر می گردند ولی در فصل زمستان از بین می روند یا روشن تر می شوند.

ارثی که به شما می رسد

کک و مک جنبه ارثی نیز دارد ولی شرایط محیطی یعنی تابش نور خورشید هم در بروز آن بی تاثیر نیست. یعنی شما اگر به صورت ژنتیکی استعداد کک و مک زدن را داشته باشید، دراثر قرار گرفتن در برابر نور خورشید بدون پوشش های مناسب باید منتظر بروز کک و مک روی پوستتان باشید.

پیشگیری از کک و مک

– در مقابل نور خورشید از پوشش های مناسب مانند کلاه لبه دار، لباس های آستین بلند و چتر استفاده کنید.

– پیش از خارج شدن از منزل حتما روی پوست صورت و دست هایتان را با کرم ضد آفتاب با SPF دست کم ۳۰ درصد بپوشانید.

– کک و مک اغلب نیازی به درمان ندارد ولی اگرخیلی اصرار دارید که از وجود آن ها خلاص شوید با راهنمایی متخصص پوست از کرم رنگ بر، پیلینگ و لیزر استفاده کنید.

یادآور ۲

«پوست و انواع ماسک های صورت»

نخستین گام برای داشتن پوستی زیبا، آگاهی یافتن از نوع پوست می باشد. به طور کلی ۵ نوع پوست وجود دارد:

۱) پوست نرمال: نه زیاد خشک و نه زیاد چرب می باشد. منافذ پوست، قابل رویت بوده اما بزرگ و یا مسدود نیستند. پس از شستشو، نرم و لطیف می گردند و به ندرت جوش می زنند.

طرز مراقبت: هر روز، صورت خود را با شوینده های ملایم شستشو داده و از مرطوب کننده استفاده کنید.

۲) پوست چرب: پوست، اغلب چرب و براق است و سطح پوست، ضخیم و خشن می باشد. منافذ پوست، بزرگ و قابل رویت است. صورت زیاد جوش می زند و گرد و غبار و آلودگی بیشتری را به خود جذب می کند. غدد چربی بیش از حد، فعال می باشند به همین خاطر منفذ پوست در معرض انسداد است. البته این نوع پوست، کمتر چروکیده می شود.

طرز مراقبت: هر روز صورت خود را با شوینده های ملایم شستشو دهید و همواره از شوینده های ملایم و غیر چرب و حاوی الکل استفاده کنید. از لوازم آرایشی غیر چرب استفاده نمایید. پوست چرب نیز نیاز به مرطوب کننده دارد بنابراین از مرطوب کننده های روز استفاده کنید. صورت خود را با آب

سرد بشویید تا منافذ پوستتان بسته گردد. از غذاهای سرخ شده و شکلات، کمتر استفاده کنید.

۳) پوست خشک: پوست، نازک و کاغذ مانند است و هنگام لمس کردن، خشک می باشد. منافذ پوست، بسیار ریز هستند و صورت به ندرت جوش می زند. به دلیل کم کاری غدد چربی، پوست خشک معمولا پوسته پوسته می گردد و مستعد چین و چروک می باشد و در زمستان، خشک تر شده و خارش پیدا می کند.

طرز مراقبت: همواره از لوازم آرایش ملایم و فاقد الکل استفاده کنید. هر روز پوست خود را با مرطوب کننده، مرطوب کنید. همواره صورت خود را با شوینده های ملایم و غیر صابونی بشویید زیرا صابون، چربی پوست شما را با خود می شوید. شستشوی صورت با روغن بادام و یا زیتون بسیار موثر است. استفاده از ماسک سیب نیز برای این نوع پوست توصیه می شود. (یک سیب را رنده کرده و ۱۵ دقیقه روی صورتتان قرار دهید)

۴) پوست ترکیبی: اغلب افراد پوستشان ترکیبی است یعنی بخشی از پوستشان چرب و بخشی خشک است. خشکی معمولا در نواحی گونه، دور چشم، گردن، پیشانی، بینی و چانه است. بهتر است برای نواحی چرب، یک نوع فرآورده و برای

نواحی خشک نیز از فرآورده دیگری استفاده کنید.

طرز مراقبت: صورت خود را هر روز با شوینده های ملایم شستشو دهید. همچنین هر روز به صورت خود گلاب بزنید زیرا استفاده از آن برای طراوت پوست بسیار موثر است.

از امام رضا علیه السلام نقل شده است: هر کس هنگام خروج از منزل برای حوائج زندگی خود، صورت خویش را با گلاب خوشبو و معطر نماید دچار ذلت و خواری نخواهد شد.[1]

حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرموده اند: ریختن گلاب به صورت، آبرو را زیاد می کند و پریشانی را برطرف می سازد. **همچنین** حضرت در حدیث دیگری فرموده اند: هر که گلاب بر روی خویش بمالد، در آن روز بدحالی و پریشانی به او نرسد و چون گلاب را به صورت و دست ها می مالید، حمد خدا کنید و صلوات بر محمد و آل محمد صلی الله علیه و آله بفرستید.[2]

۵) پوست حساس: این نوع پوست، به آسانی تحریک می گردد و خارش، سوزش و قرمزی در آن ایجاد می شود و گهگاهی نیز جوش می زند.

طرز مراقبت: از صابون استفاده نکنید و در عوض، لوسیون های شستشوی ملایم و غیر حساس را به کار ببرید.

---

۱ مصادفة الاخوان مرحوم شیخ صدوق رحمه الله؛ جلد ۱ ،ص۵۲

۲ حلیة المتقین، مرحوم مجلسی رحمه الله

«لطیف کردن پوست»

برای لطیف کردن پوست، به خصوص پوست صورت باید از شامپوی بچه استفاده نماییم زیرا دارای مواد قلیایی کمتری است و به پوست، آسیبی نمی رساند. بهتر است یک لیف نرم را به مقداری شامپو بچه آغشته کرده و به آرامی روی صورت بکشید و این عمل را تا گوش ها و زیر گردن ادامه دهید. سپس صورت را با آب ولرم شسته و خشک کنید. حال بهترین زمانی است که می توانیم از ماسک استفاده کنیم یا بخور مناسب را انجام دهیم.

بهتر است همیشه قبل از استفاده از ماسک های زیبایی، پوستتان را بخور دهید تا منافذ آن باز شده و آماده پذیرش مواد مغذی ماسک ها شود. پس از بخور؛ بهترین عمل، شستشوی پوست با آبمیوه مخلوط با روغن بادام یا شیره نارگیل است که جذب پوست شده و برای آن بسیار مفید می باشد.

البته باید به این نکته توجه داشت که اگر پس از بخور، پوستتان در معرض محیط آلوده قرار بگیرد؛ آلودگی را دریافت نموده و دچار بیماری می گردد زیرا منافذ پوست کاملا باز است و همان گونه که آماده دریافت مواد مغذی است، آماده است تا آلودگی ها را نیز دریافت نماید؛ پس بهتر است لطیف کردن پوست را پس از بازگشت به خانه و زمانی که در منزل هستید انجام دهید.

نکاتی در مورد سلامتی پوست:

* آب فراوان بنوشید، حداقل روزی ۶ تا ۱۰ لیوان. آب سبب دفع سموم بدن می گردد و برای حفظ سلاتی پوست بسیار مهم است.

* از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید تا پوستتان دچار پیری زودرس نگردد.

* رژیم غذایی مناسب داشته باشید. روزانه مقادیر زیادی سبزیجات و میوه های تازه بخورید که برای پوست بسیار مفید هستند.

«ماسک هایی برای حفاظت و تغذیه پوست های نرمال و طبیعی»

برای پوست هایی که نه چرب هستند و نه خشک، ماسک هایی جهت تغذیه و حفاظت وجود دارند که به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

۱) یک قاشق غذاخوری جو را در ۳ فنجان آب، چند ساعت خیس می کنیم و سپس با حرارت ملایم به مدت نیم ساعت می جوشانیم. پس از سرد شدن آن را در یک آبکش ریخته و شیره ی آن را جدا می نماییم. این مایع را می توانیم به مدت یک هفته در یخچال نگهداری کرده و از آن به عنوان ماسک برای تقویت پوست استفاده نماییم.

۲) مقداری کاسنی را خوب له کرده و همراه با تفاله هایش با یک عدد سفیده تخم مرغ مخلوط می کنیم و مقداری گلاب

نیز به آن اضافه می نماییم و سپس این ماسک را روی صورت مالیده و پس از ۲۰ دقیقه با آب سرد می شوییم. سپس با پنبه آغشته به گلاب، صورت خود را مرطوب می نماییم. این ماسک علاوه بر تازگی و تغذیه پوست، باعث روشنایی آن نیز می شود.

در باب فواید کاسنی در طب النبی صلی الله علیه و آله آمده است: برگی از کاسنی نیست مگر آنکه قطره ای از آب بهشت در آن موجود است.

همچنین امام رضا علیه السلام فرموده اند: خوردن کاسنی، شفای همه ی دردها است و هیچ دردی در بدن فرزندان آدم نیست مگر آنکه کاسنی آن را از بین می برد.

«ماسک برای پوست خشک»

ماسک زرده و عسل:

یک عدد زرده تخم مرغ، یک قاشق چایخوری عسل و یک قاشق چایخوری روغن زیتون را با یکدیگر مخلوط کنید و مدت ۱۵ دقیقه آن را روی پوست خود بگذارید سپس آن را با یک پنبه آغشته به روغن زیتون یا بادام تمیز کنید و صورت را با آب سرد بشویید. این ماسک برای پوست های چروک و خشک و نرمال مفید است.

ماسک هویج و شیر:

یک قاشق غذاخوری شیر را با یک قاشق غذاخوری آب هویج مخلوط نمایید و آن را به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست بمالید.

ماسک شیر و کلم:

برگ های تازه کلم را خوب خرد کنید و در شیر بجوشانید و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست بمالید و سپس با آب ولرم بشویید.

ماسک کاهو:

برگ های کاهو را ریز کنید. سپس کوبیده و با روغن زیتون مخلوط نمایید و یک قاشق چایخوری آب به آن اضافه نمایید. این ماسک را به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست بگذارید و سپس به خوبی بشویید.

«ماسک هایی برای حفاظت و تغذیه پوست های چرب»

ماسک بادام:

مغز بادام را ساییده و با کمی آب به صورت خمیر درآورید. ابتدا با مقدار کمی از آن، پوست را ماساژ داده و سپس ورقه ی نازکی از این ماسک را بر روی پوست مالیده و پس از ۱۵ دقیقه ابتدا پوست را با آب گرم و سپس با آب سرد شستشو دهید.

ماسک گیلاس:

استفاده از گوشت له شده ی گیلاس و قرار دادن آن روی

پوست صورت و گردن برای پوست های چرب بسیار مفید است. این ماسک به پوست شما نرمی داده و باعث می شود رنگ رخساره تان باز شود.

ماسک توت فرنگی:

توت فرنگی میوه ای است که در از بین بردن چربی اضافی پوست بی نظیر می باشد. به این منظور ۸ الی ۹ عدد توت فرنگی را با چنگال له نموده و سه قاشق سوپخوری عسل به آن اضافه کنید و با هم مخلوط نمایید. استفاده از این ماسک موجب نشاط و درخشان شدن پوست شما می شود.

«ماسک هایی برای برطرف کردن آفتاب سوختگی»

آفتاب سوختگی در اثر ماندن در نور مستقیم آفتاب پدید می آید و باعث می شود تا قسمتی از پوست بسوزد و متورم و قرمز گردد. برای رفع این مشکل می توان از ماسک های زیر استفاده کرد.

۱) مقداری گرمک را ورقه ورقه نمایید و آن را روی چهره خود بگذارید و بعد از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشویید.

۲) چند برگ کاهو را بپزید و سپس آن ها را بکوبید و روی صورت خود بگذارید و بعد از ۲۰ دقیقه پوست خود را بشویید. این ماسک، آفتاب سوختگی و پیسی را درمان می کند.

۳) مقداری انگور فرنگی قرمز را له کنید و به صورت ماسک، روی صورت خود بمالید و پس از ۱۵ دقیقه آن را با آب سرد بشویید.

۴) آب یک عدد خیار درشت را با نصف قاشق گلاب مخلوط کنید و مدت ۲۰ دقیقه روی صورت خود بگذارید و سپس با آب سرد بشویید.

اگر می خواهید از آفتابزدگی در امان باشید می‌توانید از روغن گردو استفاده نمایید. باید این روغن را به محل هایی که در معرض نور خورشید قرار می گیرند مالیده تا از اشعه خورشید در امان باشید.

«خمیر تقویت کننده پوست»

برای تهیه یک خمیر خانگی تقویت کننده پوست ابتدا مواد زیر را آماده کنید:

نصف فنجان برگ تمشک، نصف فنجان برگ گیاه مرزنجوش، یک چهارم فنجان پوست پرتقال خرد شده، یک چهارم فنجان برگ نعناع، دو قاشق عسل، نصف فنجان موم، دو قاشق چایخوری روغن هسته انگور.

موم را با حرارت غیر مستقیم بخار آب جوش، ذوب کنید. عسل و روغن را به آن بیفزایید و هم بزنید. محتوای درون ظرف را داخل مخلوط کن بریزید و سایر مواد را به آن

بیفزایید. این ماده خمیری شکل تقویت کننده پوست پس از ۵ دقیقه آماده است.

«ماسک ضد پیری پرتقال»

مواد لازم: یک قاشق غذاخوری نشاسته، دو قاشق غذاخوری عسل، یک دوم فنجان آب پرتقال تازه.

طرز تهیه: در یک ماهیتابه کوچک روی حرارت ملایم، نشاسته و آب پرتقال را با هم مخلوط کنید. عسل را اضافه کرده و مواد را آنقدر هم بزنید تا غلیظ و یکدست شود سپس آن را از روی حرارت بردارید. بعد از آنکه سرد شد، یک لایه از ماسک را روی صورت و گردنتان پخش کنید و بعد از ۲۰ دقیقه ماسک را از روی پوست بشویید.

«ماسک ضد چروک»

مواد لازم: ۲ عدد زرده تخم مرغ، ۲ قاشق غذاخوری شیر، ۱ قاشق غذاخوری الکل سفید.

ابتدا زرده تخم مرغ ها را هم می زنیم تا سفید رنگ شود. سپس الکل را به آن اضافه کرده و خوب با هم مخلوط می کنیم. ابتدا با یک تکه پنبه، شیر را به پوست می مالیم. پس از آن، ماسک آماده شده را روی پوست می گذاریم و ۱۵ دقیقه صبر می کنیم و سپس با پنبه آغشته به شیر، ماسک را پاک می کنیم و پوست را با آب ولرم شستشو می دهیم.

همچنین می توانید پوست را با مخلوطی از روغن زیتـون و آبلیموی ترش ماساژ دهید تا از چروک شدن آن جلوگیری کنید.

«لوسیون روشن کننده پوست»

مواد لازم: یک سوم فنجان روغن نارگیل، یک فنجان گلاب، نصف فنجان روغن بادام، نصـف فنجـان مـوم، نصـف فنجـان روغن زیتون.

موم را با حرارت غیر مستقیم بخار آب جوش ذوب کنیـد و با روغن ها مخلوط نمایید. پس از سرد شدن، مواد را به همـراه گلاب در مخلوط کن ریخته و صبر کنید تا مواد بـه خـوبی بـا یکدیگر ترکیب شوند. این ترکیب به مدت سه هفته قابـل نگـه داری در دمای یخچال است.

«ماسک روشن کننده پوست»

مواد لازم: یک عدد لیموترش تازه، یک عدد سفیده تخم مرغ.

ابتدا سفیده تخم مرغ را آنقدر هم مـی زنـیم تـا کـف کنـد. سپس آب لیموترش را به آن اضافه نموده و مخلوط می کنیم و بعد برای غلیظ شدن، کمی آن را حرارت می دهیم. این ماسـک را ۲۰ دقیقه روی صورت قرار می دهیم و بعد با آب ولرم مـی شوییم. استفاده از این ماسـک، تـاثیر زیـادی در روشـن کـردن رنگ پوست و لطیف کردن آن دارد.

«ماسک برای نرمی و لطافت پوست آرنج و سر زانو»

استفاده از سرکه سیب برای پوست های خشن این قسمت های بدن مفید است. برای این کار باید از یک قسمت سرکه و هشت قسمت آب استفاده نمایید و این محلول را روی پوست آرنج یا زانو بمالید تا روشن و نرم شود.

استفاده از مخلوط شیره ی بادام با شیر و یا روغن بادام با عسل نیز در لطافت پوست های خشن بسیار موثر است. همچنین می توانید از آب لیموترش برای لطیف کردن پوست این نواحی استفاده کنید که به کارگیری مرتب آن اعجاز می کند.

«ماسک برای پوست جوش دار»

این ماسک برای افرادی که پوست چرب دارند و به طور مرتب و به خصوص در فصل گرما جوش می زنند، مناسب است.

مواد لازم: یک ساقه کرفس، یک چهارم سیب زمینی، ۲ الی ۴ عدد چاقاله بادام، ۲ قاشق غذاخوری ماست.

تمام مواد را در مخلوط کن ریخته و با هم مخلوط نمایید. صورت خود را بشویید و این ماسک را برای ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد با آب ملایم شستشو دهید.

«تقویت کننده لب»

مواد لازم: نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون، نصف

قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین، نصف قاشق غذاخوری روغن نارگیل، یک قاشق غذاخوری موم، یک عدد کپسول ویتامین E.

طرز تهیه: موم را با حرارت غیر مستقیم بخار آب جوش، ذوب کرده و سایر مواد را نیز به آن اضافه کنید و آنقدر هم بزنید تا یکدست شوند.

یادآور ۳

«هفت روش برای کاهش تیرگی زیر چشم»

در واقع، حلقه ی سیاه دور چشم یک خصوصیت ارثی است و از آنجایی که پوست موجود در این ناحیه نازکترین پوست در کل بدن است؛ رگ های خونی که از زیر آن عبور می کنند سبب به نظر رسیدن رنگ تیره در این قسمت می گردد.

علت شایع دیگر آلرژی است که سبب خارش و سوزش در این ناحیه شده و با مالیدن و خارش آن سبب پارگی های مویرگ ها شده و پدیده ی تیرگی زیر چشم شدیدتر می گردد.

از علل دیگر می توان از کم خونی یا کمبود آهن و حتی کمبود مواد آنتی اکسیدان و یا ویتامین K نام برد.

در طب چینی علت تیرگی یا حلقه ی سیاه دور چشم را ناشی از ضعف کلیه ها می دانند. در واقع از نظر طب چینی،

کلیه ها دچار خستگی و زیادی کار شده اند و قادر به برقراری تعادل لازم بین هورمون ها و مواد سمی نیستند و سبب ایجاد و تشدید رنگدانه ها در زیر چشم و صورت می گردد.

هشت پیشنهاد طب چینی برای کاهش مشکل فوق عبارتند از:

۱) مطمئن شوید که به اندازه کافی خوابیده اید. (حداقل ۷ تا ۹ ساعت در شب)

۲) همیشه تعادل در غذا را رعایت کنید. به اندازه ی کافی بنوشید و غذاهای سالم و سرشار از انواع ویتامین ها را مصرف نمایید مانند: هویج، سبزیجات، میوه ها و... . سعی کنید روزانه، اسفناج تازه مصرف نمایید همچنین روزی حداقل ۱۰ عدد بادام خام در میان وعده ها میل نمایید و از خوردن غذاهای پر نمک خودداری کنید چرا که سبب تجمع آب در بدن شده و میزان پف چشم را بیشتر می کند.

۳) از قدیم خوردن گلابی برای کم کردن تیرگی زیر چشم توصیه می شود چرا که این میوه سرشار از آنتی اکسیدان، مس و ویتامین C می باشد؛ لذا به شما توصیه می کنیم تا با مصرف این میوه ی معجزه آسا به صاف و روشن شدن پوست خود کمک کنید.

۴) شب ها قبل از خواب، دو عدد دستمال تمیز نمناک آغشته به آب خنک را روی چشمان خود بگذارید، هنگامی که

از خواب بیدار می شوید خواهید دید که چقدر پف زیر چشم شما بهتر شده است.

۵) دراز بکشید و در کمال آرامش، قطعه هایی از خیار را روی ناحیه ی زیر چشم بگذارید. همچنین برای این کار می توانید از کیسه های چای سرد شده استفاده نمایید چرا که تانن موجود در آن سبب کاهش تیرگی دور چشم می گردد.

۶) هر روز صبح و شب، روغن بادام را به آرامی دور چشم بمالید.

«کرم ضد چروک زیر چشم»

مواد لازم: دو قاشق غذاخوری عسل، دو قاشق غذاخوری تخم گشنیز، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون.

تخم گشنیز را بکوبید و داخل مقداری آب بریزید و بجوشانید و پس از سرد شدن، آن را صاف کنید. سه قاشق غذاخوری از این محلول را داخل عسل بریزید و روغن زیتون را به آن اضافه کنید و آن را هم زده و روی حرارت بخار آب قرار دهید. کرم آماده شده را به مدت ۱۵ دقیقه زیر چشم بمالید و سپس بشویید.

«ماسک چشم گوجه فرنگی»

اگر می خواهید خطوط زیر چشمتان را کم رنگ کنید می توانید از گوجه فرنگی استفاده نمایید. برای این کار یک عدد

گوجه فرنگی خام را رنده کرده و در یک قطعه پارچه ی کوچک و نازک بریزید. این کیسه کوچک را روی پلک چشمتان قرار دهید و بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، اضافی آن را از زیر چشمتان پاک کنید. (استفاده از این ماسک به کسانی توصیه می شود که پوستشان نسبت به گوجه فرنگی حساسیت ندارد)

یادآور ۴

«مواد غذایی موثر برای تقویت مو»

رژیم غذایی، نقش بسیار مهم و موثری در حفظ سلامت مو دارد. اکنون می خواهیم شما را با چند ویتامین و ماده معدنی برای داشتن موهای سالم آشنا نماییم.

۱) مواد غذایی سرشار از آهن مانند عدس، بادام زمینی، دانه آفتاب گردان، دانه کتان، گوشت گاو، مرغ، میگو و ماهی قزل آلا برای داشتن موهای سالم لازم است.

۲) مواد غذایی حاوی روی مانند بادام، گردو، ماهی آزاد و بادام هندی از ریزش مو جلوگیری می کند.

۳) مواد غذایی حاوی بیوتین مانند لوبیا و تخم مرغ مانع شکنندگی مو می شود.

۴) مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین B۱۲ که در مرغ، ماست، تخم مرغ و پنیر وجود دارد برای داشتن موهای سالم ضروری است.

۵) مصرف کربوهیدرات مانند غلات سبوس دار و همچنین میوه ها در جلوگیری از کم پشتی مو موثر است.

۶) غذاهای سرشار از ویتامینA مانند پنیر، تخم مرغ، هویج، اسفناج و همچنین ویتامینC مانند مرکبات و گوجه فرنگی برای تولید چربی که نرم کننده ی طبیعی بدن به حساب می آید، لازم است.

۷) مواد غذایی غنی از کلسیم مانند شیر، ماست، پنیر، کلم بروکلی، دانه کنجد و اسفناج برای تقویت مو موثر است. همچنین این مواد غذایی دارای پروتئین نیز می باشند که از شکنندگی مو جلوگیری می کنند.

«چگونه از موهایمان مراقبت کنیم»

مزیت های برس زدن موها

برس زدن آرام و روزمره برای موهای شما بسیار سودمند و مفید است. این کار باعث می شود روغن های طبیعی موجود بر سطح موها گسترش یابند و موها از آن تغذیه کنند. ضمن آنکه موها پس از برس زدن، درخشندگی خاصی می یابند. به علاوه برس کردن، باعث تحریک جریانات ریز بر پوست سر شده و انواع آلودگی و سلول های مرده را می زداید. همچنین برس زدن، جریان هوا را بهتر به موها می رساند، پوست سر را

نرم و منعطف کرده و آب رسانی و تغذیه ی ریشه های مو را آسان تر می کند.

در حدیثی از حضرت صادق علیه السلام نقل است که شانه کردن، فقر را از بین می برد و دردها را زائل می گرداند.

در حدیث شریف دیگری آمده است: شانه کردن، روزی را زیاد و مو را نیکو می کند و حاجت را روا می گرداند و بلغم را قطع می کند.[1]

روش های برس زدن مطلوب

* برس زدن باید دو بار در روز (صبح و شب) و هر بار حداقل یک دقیقه انجام شود.

* به آرامی برس بزنید و از برس زدن خشن و محکم اجتناب نمایید.

* برای از هم جدا کردن موها، ابتدا شانه را روی نقاطی که گره های احتمالی وجود دارد بگذارید و گره ها را باز کنید. موها را نکشید و به تدریج دسته هایی از موهایتان را شانه کنید.

* اگر موهایتان را شستید، صبر کنید تا ۸۰ درصد از موهایتان خشک شود و بعد برس بزنید زیرا موهای خیس یا مرطوب، شکننده تر هستند.

---

۱. حلیة المتقین،ص۱۲۷؛ علامه مجلسی رحمه الله.

روش شامپو زدن

* پیش از شستشو با شامپو، موهایتان را برس کنید تا خوب از هم جدا شوند.

* از شامپوهای مناسب با موهایتان استفاده کنید.

* شامپوهای مناسب کودکان، قدرت تحریک کنندگی کمتری دارند.

* در هفته، دو بار شستشو با شامپو توصیه می شود اما برای کسانی که احساس لزوم می کنند، شستشوی هر روزه هم ایرادی ندارد.

* دو بار شامپو کردن پی در پی، بی فایده است و همان یک بار کافی است. در واقع بار دوم بیهوده پوست سر را حساس می کند و باعث ایجاد الکتریسیته در موها می شود.

* هنگام شستشوی مو از چنگ زدن، ماساژ شدید مو و پوست سر خودداری کنید. این کار باعث شکنندگی و سستی ریشه ها می شود همچنین موجب تحریک غدد چربی پوست می گردد. سعی کنید موهایتان را به آرامی با انتهای انگشتان ماساژ دهید.

* شستشو باید به نحوی صورت گیرد که پوست سر در تماس مستقیم با شامپوی غلیظ قرار نگیرد، این مسئله به ویژه برای اشخاصی که دچار ریزش مو هستند اهمیت فراوانی دارد. پیش از مصرف شامپو مقداری از آن را در یک بطری خالی و

تمیز بریزید و با مقداری آب، رقیق کنید و خوب تکان دهید سپس مقداری شامپوی رقیق را در دست ریخته و در قسمت های مختلف سر، روی موها بریزید و آن ها را به آرامی بشویید.

* آبکشی موها بسیار مهم است و باید طولانی باشد تا تمام ته مانده های شامپو را از سر بزدایید. اگر خوب آبکشی نکنید، به دلیل اینکه موها نسبت به آلودگی آسیب پذیر هستند خیلی زود کدر می شوند.

* اگر می توانید آبکشی را با آب سرد خاتمه دهید چرا که این عمل باعث می شود کراتین موجود بر سطح بیرونی موها صاف شود، لذا موهای شما صاف تر و درخشان تر و براق تر خواهند شد.

* برای درخشنده تر شدن موها می توانید پس از آبکشی، چند قطره سرکه را با آب مخلوط نموده و موهای خود را مجددا با این محلول آبکشی نمایید. این کار، آهک محلول در آب را خنثی کرده و درخشندگی موها را تشدید می کند.

* به طور مداوم از سشوار استفاده نکنید زیرا به ریشه ی مو آسیب می رساند. بگذارید گاهی اوقات موهایتان در هوای آزاد خشک شود.

وسایل مناسب جهت برس زدن

* یک شانه با دانه های درشت برای مرتب کردن موهایتان انتخاب کنید.

* بهتر است شانه یا برس از موادی انتخاب شوند که برای مو ضرر نداشته باشند. مثلا شانه های فلزی باعث شکستگی در موها شده و پوست سر را خراش می دهند. شانه های پلاستیکی نیز موها را می کنند و باعث الکتریسیته ی ساکن در موها می شوند.

* برای موهای بلند، برس پهن و صاف و برای موهای کوتاه، برس کوچک و صاف و برای موهای فردار، برس کوچک و گرد مناسب است.

* شانه و برس خود را حداقل هفته ای یکبار با آب و صابون بشویید.

«ریزش مو»

از هر سه مرد، غالبا دو نفر به گونه ای طاسی مبتلا می شوند. علاوه بر این بسیاری از زنان و مردان از نوعی ریزش مو در خلال زندگی رنج می برند و بسیاری از آن ها بدون اینکه دقیقا علت ریزش موهای خود را بدانند به مصرف انواع داروها و شامپوها و پمادها و حتی جراحی به امید رشد موهای جدید پناه می آورند.

رشد طبیعی مو

حدود ۹۰ درصد از موی سر به طور مستمر در حال رشد می باشد (در زمانی حدود ۲ تا ۶ سال) ولی ۱۰ درصد

باقیمانده از موی سر، در دوره ی خاموش به سر می برد که حدود ۲ تا ۳ ماه می باشد و بعد از این مدت، مو شروع به ریزش می کند.

ریزش ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز کاملا طبیعی است و هنگامی که آن موی ریخته شده مجددا رشد می کند از همان ریشه ی قبلی بیرون می آید اما به مرور زمان، رشد موی جدید در انسان کاهش می یابد. هر مو از یک پروتئین به نام «کریتین» تشکیل می شود که ماده ی تشکیل دهنده‌ی ناخن دست و پا نیز هست. به همین دلیل به تمام مردم توصیه می شود تا برای حفاظت از رشد طبیعی موی خود، در مقاطع مختلف سنی از مقدار کافی پروتئین استفاده نمایند. پروتئین در غذاهایی مانند: گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر، پنیر، حبوبات و سویا وجود دارد.

عوامل ریزش غیر طبیعی مو

*** زایمان**

معمولا هنگام بارداری، ریزش مو متوقف می شود ولی تعداد زیادی مو بعد از بارداری شروع به ریزش می کنند و زنان حدود ۲ تا ۳ ماه بعد از بارداری، مشاهده می کنند که هنگام شانه زدن بسیاری از موهایشان می ریزد و گاهی اوقات خود به خود متوقف می شود. البته تمام زنان بعد از بارداری

به این حالت مبتلا نمی شوند و هیچ شکایتی ندارند.

*** تب شدید و التهابات میکروبی شدید و آنفولانزا**

بیمار در موارد بالا بعد از گذشت ۶ هفته تا ۳ ماه پس از بیماری اش ممکن است به ریزش بسیار ناگهانی مو مبتلا شود ولی این دوره به خودی خود رفع می شود.

*** بیماری غدد تیروئید**

افزایش ترشحات غده تیروئید منجر به پرکاری تیروئید و کاهش ترشحات این غده، باعث کم کاری تیروئید می شود که هر کدام از این دو حالت ممکن است منجر به ریزش مو شود.

*** پروتئین کم غذا**

گیاهخوارانی که غذاهای بدون پروتئین می خورند یا کسانی که پروتئین کمی در غذاهای خود مصرف می کنند اغلب دچار سوء تغذیه می شوند. این سوء تغذیه منجر به عدم رشد مو و ریزش آن می شود و کسانی که چنین رژیم های غذایی دارند پس از گذشت ۲ تا ۳ ماه دچار ریزش بسیار شدید مو می شوند زیرا ریشه‌ی موهای آنان سست شده و به راحتی کنده می شود. برای جلوگیری از این حالت، خوردن مقدار مناسب پروتئین در روز ضروری است.

«ریزش مو بعد از زایمان»

اگر شما هم با مشکل ریزش مو بعد از زایمان مواجه هستید باید بگوییم که دلواپس نباشید. این مشکل، امری طبیعی است. ریزش مویی که بعد از زایمان احساس می کنید حاصل طبیعی عکس العمل بدن به وجود بچه در بدن شماست.

وقتی حامله هستید بدن شما هورمون های مختلفی ترشح می کند و ترشح تعداد زیادی از هورمون ها را نیز متوقف می‌کند. نتیجه آن می شود که ناخن های شما سریع رشد می کنند و دیگر موهایتان نمی ریزد و در عوض خیلی ضخیم به نظر می رسد. به محض آنکه بچه به دنیا می آید موهایتان می ریزد و نهایتا مقدار مویی که از دست می دهید برابر همان مقداری است که اگر حامله نمی شدید از دست می دادید. فقط این مقدار مو را در زمان کوتاهی از دست می دهید.

معمولا دو ماه پس از زایمان، ریزش موهایتان آغاز می شود و پس از چند ماه پایان می یابد. در این بین هیچ دارویی وجود ندارد که بتواند معجزه کرده و رشد موهایتان را سریع تر نماید. البته کارهایی وجود دارد که انجام دادنشان کار رشد مو را تحریک می کند. اولین کار این است که پوست مویتان را مالش دهید. این کار باعث تحریک گردش خون، زیر پوست می شود و در نتیجه به رشد مو کمک می کند. در آخر باید گفت که اگر مشکل ریزش مویتان بیش از چند ماه طول کشید باید به

پزشک مراجعه کنید.

«ماسک تقویت کننده مو»

مواد لازم: دو عدد تخم مرغ، چهار قاشق غذاخوری روغن زیتون.

تخم مرغ ها را خوب بزنید و با روغن زیتون مخلوط نمایید. این ماسک را روی موهایتان بریزید و پس از ماساژ دادن، یک کلاه پلاستیکی روی سرتان قرار دهید و بعد از گذشت ۲۰ دقیقه، موهایتان را خوب بشویید.

«شامپوی پروتئینه مناسب همه موها»

مواد لازم: ۲ عدد زرده تخم مرغ، ۴ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه (یا آب پرتغال، آب نارنج، آب گریپ فروت)، ۴ قاشق غذاخوری شامپوی گیاهی.

در ابتدا زرده های تخم مرغ را جدا کرده و خوب بزنید تا یکدست و سفید شود. محلول شامپوی گیاهی را در ظرفی غیر فلزی ریخته و زرده تخم مرغ های زده شده را به آن بیفزایید و مخلوط کنید. آبمیوه مورد نظر را که بر حسب فصل می توانید انتخاب نمایید به آن بیفزایید و کاملا مخلوط کنید.

این محلول شوینده، مناسب برای انواع موها می باشد و به واسطه داشتن تخم مرغ تازه، تامین کننده پروتئین می باشد. این ترکیب پروتئین، بسیار مناسب برای کوتیکول های سطح موها

می باشد؛ لذا پس از استفاده از این شامپو، موها بسیار درخشنده و خوش حالت و زیبا می شوند.

«ماسک برای تقویت مو، بلند نگه داشتن، نرم کردن و حالت دادن»

هر نوع مویی احتیاج به تقویت دارد و برای اینکه بهترین وضعیت را به خود بگیرد و خوش حالت و در عین حال نرم و لطیف باشد باید به آن رسیدگی شود که برای این کار می توانید از یکی از راه های زیر استفاده نمایید.

* یکی از راه های لطیف نگه داشتن موها، چرب نمودن آن ها با روغن ها به خصوص روغن مورد، روغن پر سیاوشان، شقایق، سنبل، تخم کرفس و اقاقیا می باشد ولی روغن عشقه از همه مفیدتر است.

* ضماد برگ کوبیده ی چغندر را تهیه نموده و سپس آن را با مقداری عسل و حنا مخلوط کرده و کف سر خود بمالید و پس از ۳۰ دقیقه موهای خود را آبکشی کنید. این عمل باعث رویش مو و رشد آن می گردد.

* آب ترب برای روییدن موی سر بسیار مفید است. همچنین اگر آب شنبلیله را نیز به موهایتان بمالید باعث تقویت موها می گردد و از ریزش آن ها جلوگیری می کند.

* مالیدن مخلوط زرده تخم مرغ و آرد نخود بر سر باعث تقویت مو و خوش حالت شدن آن می شود.

* استفاده از کتیرا نیز به موها حالت می دهد. برای این کار

می توانید مقداری کتیرا را در دو برابر آب جوش خیس کرده و درب آن را بگذارید. پس از سرد شدن، ژله ای به دست می آید که از آن برای حالت دادن مو استفاده می کنند.

* برای تقویت موی سر و دادن رنگ روشن بـه آن هـا، دو مشت گل بابونه را در یـک لیتـر آب بجوشـانید و سـپس آن را صاف کرده و سر خود را با آن بشویید.

«شامپوی بابونه»

مواد لازم: ۲ قاشق غذاخوری گل بابونه خشـک، ۱ لیـوان آب، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون یا روغن کنجد یا روغن نارگیل.

آب را درون ظرفی ریخته، به جوش آورید. سپس گل هـای خشک را درون آب جوش ریختـه و حـرارت را بسـیار ملایـم کنید تا مانند چـای بـه خـوبی دم بکشـد. سـپس آن را از روی حرارت بردارید و مدتی صبر کنید تا اسانس گـل، کـاملا وارد آب داغ شـود. سـپس دم کـرده را صـاف نمـوده و ۱ قاشـق غذاخوری روغن گیاهی مورد نظر خود را به آن اضافه نمایید و خوب هم بزنید. این مخلوط را در ظرفی در دار بریزید و قبـل از مصرف خوب تکان دهید.

ابتدا موهای خود را یکبار شستشو داده و سپس این شامپوی بابونه را به سر بمالید و ۱۵ دقیقه موها را همراه با این شامپو به آرامی ماساژ دهید. سپس موها را بـا آب ولـرم شستشـو داده و

آبکشی نمایید. افرادی که دارای موهـای بـور، طلایـی و بلونـد هستند از این شامپو بیشتر می توانند استفاده کنند. ایـن شـامپو، موهای روشن را خوش رنگ کرده و حالت زیبا و درخشنده‌ای به آن ها می دهد.

افرادی که دارای رنگ موی روشن یا کاملا سفید هستند می توانند از بابونه ی خالص به عنـوان رنـگ بـرای بـور کـردن و بلوند کردن موهای خود استفاده نمایند. برای رنگ کردن موهـا با بابونه (بر حسب بلندی و کوتـاهی مـو تفـاوت مـی کنـد) ۴ قاشق غذاخوری گل بابونه خشک را در یک لیتر آب بـه مـدت ۲۰ دقیقه جوشـانده و سـپس آن را صـاف نماییـد. محلـول بـه دست آمده را روی سر بمالید و پس از ۳۰ دقیقه موهای سـر را به خوبی شستشو دهید.

«شامپوی ضد شوره»

مواد لازم: نصف فنجان سرکه سـیب، نصـف فنجـان بـرگ آویشن، نصف فنجان برگ رزماری، یک قاشق غـذاخوری عصـاره آب لیمو، یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل، یک فنجان آب.

آب را بجوشانید و برگ ها را به آن افزوده و ۱۰ دقیقه صبر کنید. سپس آن را در مخلوط کن ریخته و آنقدر بزنید تـا مـواد به خوبی با یکدیگر ترکیب شوند. مـی توانیـد ایـن مخلـوط را مدت دو ماه در یخچال نگهداری کنید.

«نرم کننده ساخته شده از حنا»

نرم کننده برای موهای چرب:

حنا را با دو قاشق غذاخوری ماست و مقداری شکر مخلوط کنید تا به شکل خمیری نرم درآید. سپس آن را به سرتان بمالید و بعد از ۲۰ دقیقه آن را بشویید.

نرم کننده برای موهای خشک:

حنا را با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و مقداری شیر ولرم مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. این خمیر را روی سرتان بمالید و پس از ۲۰ دقیقه موهای خود را بشویید. نرم کننده های ساخته شده از حنا، استحکام مو و برق و جلای آن را افزایش می دهند.

«خوشبو نمودن موها»

برای موهای تیره: سه قطره روغن رزماری، یک قطره روغن شمعدانی.

برای موهای روشن: دو قطره روغن بابونه، یک قطره روغن لیمو.

طرز تهیه: مواد را در ۴ فنجان آب ریخته و کاملا به هم بزنید (بهتر است ترکیبات در ظرف دردار ریخته شوند تا با تکان شدید، کاملا با هم مخلوط شوند) سپس ترکیب حاصله را روی موهای شسته و تمیز بریزید. توجه داشته باشید که برای موهای کوتاه، نصف این میزان مواد کافی است.

« راه های درمان موهای چرب و کف سر چرب»

برای درمان این موها بهتر است از شامپوهای مخصوص همین موها که متناسب با آن ها ساخته می شود استفاده نمایید و همچنین برای درمان آن از راه گیاهی می توانید یکی از راه های زیر را استفاده کنید.

۱) آب نارنج را گرفته و سپس صاف نمایید. مالیدن این آب به موها، چربی های اضافی آن را می گیرد و پوست سر را نیز ضد عفونی می کند و همچنین موها را براق می نماید. بعد از مالیدن این آب و پس از گذشت ۲۰ دقیقه، موها را خوب آب کشی کنید.

۲) برای چربی زدایی مو، هر دو روز یکبار پوست سر را با جوشانده‌ی مخلوطی از گیاهان زیر مالش دهید. این جوشانده علاوه بر خاصیت چربی زدایی، موها را تقویت کرده و از ریزش آن ها نیز جلوگیری می کند.

تخم گشنیز، بابونه، گزنه، گل ختمی، شاه تره از هر کدام ۲۰ گرم، را در نیم لیتر آب بجوشانید و پس از صاف کردن، پوست سر را با آن مالش دهید.

«رنگ کردن موها با چای، قهوه و ادویه جات»

استفاده از چای، قهوه و ادویه برای رنگ کردن موها، روش جالبی برای اجتناب از استفاده رنگ های شیمیایی و همچنین

کاهش هزینه است. برای آشنایی بیشتر با روشن کردن موها با این مواد می توانید این مراحل را دنبال کنید.

* می توانید موهای سیاه یا قهوه ای تیره را با قهوه ی خالص و یا چای سیاه و با پوست آلبالو رنگ کنید. اجازه دهید این مواد به مدت ۲۰ دقیقه به آهستگی در آب بجوشند تا در نهایت به حالت رنگی غلیظ درآیند. (توجه داشته باشید که این مواد را درون ظرف پیرکس بجوشانید زیرا استفاده از ظروف فلزی، موجب تحت تاثیر قرار گرفتن و تغییر رنگ می شوند)

* می توانید با استفاده از چای بابونه یا زنجبیل این رنگ را روشن تر کنید.

* اگر می خواهید رنگتان مایل به قرمز باشد، این مواد را با فلفل شیرین یا غنچه ی گل مخلوط نمایید تا رنگ قرمز آن بیشتر شود.

* در صورتی که می خواهید موهایتان خیلی روشن شود این مایع را با ریشه ریواس و آب مخلوط کنید و به مدت یک ساعت آن را بجوشانید و پس از سرد شدن آن را صاف کنید.

* توجه داشته باشید که این مواد را باید در همان روز مورد استفاده قرار دهید و نمی توانید بیشتر از یک روز نگه دارید.

«رنگ موی تقویت کننده»

مواد لازم: ۸ قاشق غذاخوری حنا، ۱ قاشق غذاخوری پودر

قهوه، ۱ عدد زرده تخم مرغ، ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون یا روغن نارگیل، ۳ قاشق غذاخوری آبلیمو و مقداری آب.

حنا و قهوه را در یک ظرف ریخته و آن ها را مخلوط کنید. در ظرف دیگری زرده تخم مرغ را با آبلیمو و روغن گیاهی مخلوط کنید و سپس روی حنا و قهوه بریزید و خوب به هم بزنید. همراه با اضافه کردن تدریجی آب، هم زدن را ادامه دهید تا مخلوط به حالت خمیری شکل درآید.

موها را شسته و هنگامی که کمی مرطوب است خمیر را به طور یکنواخت روی موها بمالید. یک کلاه پلاستیکی را روی سر کشیده و ۱۲ ساعت صبر کنید سپس موها را خوب شسته و آب کشی نمایید. این مخلوط علاوه بر رنگ کردن موها، قدرت تقویت کنندگی زیادی برای موها دارد.

«موخوره و درمان آن»

موخوره آسیبی است که برس و سشوار به موی سر وارد می کنند. در این آسیب، لایه و سطح محافظ مو در انتهای فیبرهای نوک مو از بین می رود. موخوره بیشتر در موهای خشک و شکننده به وجود می آید. وقتی سطح محافظت کننده مو از بین می رود و امکان جایگزینی آن به وجود نمی آید سر مو چند شاخه می شود.

شامپوهای اسیدی یا قلیایی، فرهای دائمی، رنگ کردن زیاد،

دکلره کردن بیش از حد، استفاده از برس های نایلونی و فلزی و شانه هایی که دندانه های نوک تیز دارند در به وجود آمدن و تشدید موخوره موثر هستند.

درمان موخوره

راه های متفاوتی برای درمان موخوره وجود دارد که به آن‌ها اشاره می کنیم:

* یک لیوان شیرین بیان را در یک لیوان آب جوشیده بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشد و آرام آرام دم بکشد. بعد از اینکه سرد شد آن را صاف کنید و هر روز از این مایع به موی سرتان بمالید. پس از مدت کوتاهی متوجه خواهید شد موخوره تان درمان شده است.

* استفاده از جوشانده گل بابونه و گل ختمی به صورت ماهی یکبار برای درمان موخوره مفید است.

* به مقدار مساوی قهوه خام، نخود خام، روناس و زرده تخم مرغ را مخلوط کنید و به صورت خمیر درآورید و به موهایتان بمالید.

* صبح موهایتان را بشویید و با روغن زیتون چرب کنید.

* نیم کیلو آرد نخود خام را با ۲۰۰ گرم برگ مورد و نیم کیلو حنا مخلوط کنید؛ سپس آن را به پنج قسمت تقسیم کنید و پنج شب پشت سر هم با زرده تخم مرغ به سر بمالید.

* روغن بادام و بنفشه و کتیرا برای درمان موخوره مفید است.

غیر از درمان های گیاهی ذکر شده برای معالجه موخوره به موارد زیر نیز توجه کنید:

- نوک موها را چند سانتی متر کوتاه کنید.
- از برس و شانه هایی از جنس ماده طبیعی مثل چوب استفاده کنید.
- از شامپوهایی که اسیدی یا قلیایی نیستند استفاده کنید.
- هنگام شستشوی موها از آب خیلی گرم استفاده نکنید.
- کمتر از سشوار استفاده کنید.
- گاهی موهایتان را ببافید.

«ماساژ دادن پوست سر»

ماساژ دادن صحیح پوست سر، باعث تسریع جریان خون و تقویت و سلامت و زیبایی موها و نیز تسریع رشد آنها می‌گردد. در صورتی که دارای موی چرب هستید ماساژ دادن پوست سر خود را محدود نمایید زیرا خطر تحریک غدد چربی و افزایش تراوش چربی وجود دارد. بر عکس در مورد افرادی که دارای پوست و موی خشک هستند روش ماساژ دادن پوست سر بسیار مفید و سودمند است.

حرکات ماساژ باید با حرکات کوچک و بسیار ملایم و آهسته انجام گیرد. با خطی فرضی، سر را به نیمه ی راست و

چپ تقسیم نمایید. انگشتان دو دست را کمی از هم باز کرده آنگاه در قسمت جلوی سر، پنج انگشت دست راست را در طرف راست خط فرضی و انگشتان دست چپ را در طرف چپ خط فرضی بر روی پوست سر قرار دهید به طوری که سر انگشتان با سطح پوست سر تماس پیدا کند. به آرامی و با حرکات ظریف، پوست را به طرفین و عقب و جلو حرکت دهید. دقت کنید که انگشتانتان نباید روی پوست بلغزد و موها را ماساژ دهد بلکه این پوست است که روی استخوان جمجمه می لغزد. هرگاه احساس گرما در پوست سر کردید انگشتان خود را به کمی عقب تر جا به جا کنید و همین عمل را تکرار نمایید. در موقع ماساژ، تمام نواحی سر و بالای گوش ها و شقیقه ها باید ماساژ داده شود.

در روش دیگر برای ماساژ پوست سر، انگشتان دست ها را در هم کرده و کف دست را روی پوست سر تکیه می دهیم و سعی می کنیم همزمان با ماساژ کف دست ها، پوست سر را به روی سطح جمجمه حرکت دهیم.

در ماساژ ناحیه ای از سر که دچار ریزش مو شده با نوک انگشتی که روی پوست قرار می دهیم سعی می کنیم با وارد کردن فشار ملایم به پوست، حرکاتی مانند گردباد به آن بدهیم.

در مجموع، عمل ماساژ پوست سر بایستی با نهایت

ملایمت و حوصله انجام گیرد. هر نوع ماساژ که با عجله و از روی بی حوصلگی و با خشونت انجام گیرد ممکن است به جای مفید بودن نتایج معکوس نیز به دنبال داشته باشد.

پس از انجام هر ماساژ، گرمی مطبوعی در ناحیه پوست سر احساس شده و حالت راحتی مخصوصی به انسان دست می دهد که این احساس گرمی به علت زیاد شدن جریان خون پوست سر در نتیجه ماساژ می باشد.

«نکاتی که باید هنگام اتو کشیدن مو بدانیم»

برای اینکه بدانیم چگونه از اتوی مو استفاده کنیم تا آسیب کمتری به موها برسد چند نکته مهم را باید مد نظر داشته باشیم.

۱) قبل از اتو کشیدن موها، حتما موها را با سشوار خشک کنید و آب موها را کاملا بکشید.

۲) بعد از خشک کردن از براق کننده های مو در لا به لای موها بزنید.

۳) اگر موهای خیلی فر یا وزی دارید، لایه های مو را برای اتو کشیدن باریک و نازک بردارید.

۴) برای موهای تقریبا صافی که فقط موج دارند و می خواهید آن ها را لخت کنید حتما قبل از اتو، موادی مثل واکس مو یا کرم مو به مقدار کم به نوک انگشتان زده و به همه جای موها بمالید تا پوششی بین موی شما و اتو باشد و از سوختن

مو جلوگیری شود چرا که این موها نسبت به موهای فر، شکننده تر و ضعیف ترند و مقاومت کمتری دارند اما در مورد موهای فر، تنها قبل از اتو از براق کننده استفاده شود و از واکس و کرم مو بعد از اتو برای گرفتن خورده موهای روی سر استفاده کنید. به این ترتیب که مقدار خیلی کمی واکس یا کرم مو را کف دست ها زده و روی موها بکشید. زیرا در موهای فر، استفاده ی زیاد از واکس و کرم بعد از اتو باعث وز شدن موها خواهد شد و استفاده قبل از آن هم در صاف کردن موها، شما را دچار مشکل می سازد.

۵) برای موهای خیلی فر بعد از یکبار اتو کشیدنِ همه ی موها با لایه های نازک، مقدار کمی واکس مو را کف دست ها زده و روی موها بکشید و بعد دوباره با جدا کردن لایه های ضخیم تر مو، آن ها را اتو کنید تا کاملا لخت و صاف شوند.

۶) حتی الامکان با فاصله ی ۲ سانت از ریشه، موها را اتو بکشید زیرا اتو کشیدن از ریشه و نزدیک به سر به موها آسیب جدی رسانده و باعث ریزش آن ها خواهد شد.

۷) استفاده ی مکرر و زیاد از اتوی مو باعث ریزش و کم شدن و فاصله انداختن بین موها خواهد شد پس بهتر است تنها در مواقع خاص و گاهی اوقات این کار را انجام دهید.

۸) موهای رنگ و مش شده را حتما قبل از اتو با مقدار

کمی واکس مو بپوشانید تا کمتر آسیب ببینند زیرا دکلره و رنگ، مقاومت مو را در برابر حرارت کم می کند و به راحتی با گرم شدن موها، آن ها از وسط شکسته شده و می ریزند.

۹) برای موهای خیلی فر، چه طبیعی و چه رنگ شده بعد از شستشوی موها حتما از نرم کننده استفاده کنید تا هنگام اتو زدن، موها راحت تر صاف شوند ولی در مورد موهای نازک اما حالت دار توصیه نمی شود.

۱۰) از زدن ژل مو یا تافت و مواد چسبنده بعد از اتو کشیدن موها خودداری کنید مگر در موارد شینیون یا مدل های فانتزی که موها باید سفت و چسبنده شوند.

«ژل را فقط به ساقه ی مو بمالید»

به طور کلی ژل های سر می توانند دو عارضه داشته باشند:

یکی احتمال رخداد حساسیت و آلرژی نسبت به آن ها است. هر ماده ی شیمیایی که با پوست سر برخورد داشته باشد، احتمال رخداد آلرژی وجود دارد که خارش، قرمزی و پوسته ریزی از علائم آن خواهد بود.

اگر ژل فقط به ساقه ی موها مالیده شده و با پوست کف سر تماس نداشته باشند، احتمال این علائم کاهش می یابد اما در اثر تماس موهای آغشته به ژل با پوست صورت باز هم امکان بروز علائم حساسیتی وجود دارد. توصیه ی ما این است

که اگر می خواهید از ژل های مو استفاده نمایید از انواع کاملا استاندارد استفاده کنید و بهتر از آن می توانید از مواد طبیعی مانند ژل کتیرا استفاده نمایید.

دومین عارضه ی استعمال ژل های موی سر، افزایش احتمال ریزش موهاست. به این ترتیب که چند دسته مو توسط ژل به هم می چسبند و این چسبیدن موها سبب می شود که هنگام شانه زدن، احتمال کنده شدن مو افزایش یابد. پس اگر از ژل استفاده کردید و مدتی از مصرف آن گذشت و ژل خشک شد؛ بهتر است تا زمان شستشوی کامل موی سر از شانه کردن آن ها اجتناب کنید.

«ژل مو»

مواد لازم: دو قاشق غذاخوری روغن هسته انگور، یک فنجان آب، پنج قطره روغن اسطوخودوس، نصف فنجان موم، یک قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا.

موم، آب و روغن هسته انگور را در ظرف پیرکس ریخته و آن را به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید. پس از سرد شدن، سایر مواد را به آن افزوده و هم بزنید. این ترکیب را می توان به مدت یک ماه در یخچال نگهداری کرد.

یادآور ۵

«روش هایی برای پر پشت نشان دادن موهای صاف و کم پشت»

اگر از موهای صاف و یکدست و بی حالت خود خسته شده اید و می خواهید طوری آن ها را درست کنید که پر پشت و حجیم تر به نظر برسند بهتر است به این چند راهکار پیشنهادی توجه کنید.

۱) موها را فر و یا ویو کنید که در پر پشت نشان دادن آن ها بسیار موثر است. فقط به این نکته توجه داشته باشید که پس از فر و یا ویو کردن، موها را تقویت کنید و همچنین به توصیه های پس از فر کردن که توسط آرایشگر به شما داده می شود عمل نمایید.

۲) موها را به یک سمت و یک طرفه درست کنید. اگر هم دوست ندارید تمام موها را به یک سمت بریزید می توانید تنها جلوی موها را از قسمت وسط سر به سمت پیشانی، کج درست کنید.

۳) به جای فر و یا ویو کامل موها می توانید فقط موها را از پایین؛ چند سانت مانده به ریشه، ویو و یا فر کاملا درشت کنید که بسیار شیک تر و زیباتر خواهد شد.

۴) موها را رنگ، هایلایت یا مش کنید که در بیشتر مواقع یک عمل شیمیایی باعث ضخیم و محکم تر شدن موهای

ضعیف و نازک خواهد شد و در نتیجه موهای شما را پر پشت تر و حجیم تر نشان خواهد داد.

«با ابروهای کم پشت چه کنیم؟!»

ما ناخواسته و به طرق مختلف به ابروهایمان آسیب می رسانیم. برای مثال ابروهایمان را مرتب بر می داریم تا زیباتر شوند. طی چند سال موهای ابرو، ضعیف و نازک و کم پشت شده و قدرت رشد خود را از دست می دهند. گاهی هم برای تنوع اقدام به رنگ کردن، دکلره و استفاده از مواد آرایشی شیمیایی می کنیم و ابروهایمان را از بین می بریم. علاوه بر این عواملی مانند: بارداری، زایمان، سوء تغذیه و رژیم های غلط، سن و بیماری ها نیز می توانند موجب ریزش ابروها شوند.

همچنین برخی از افراد بدون توجه به علل ریزش ابروهایشان برای پر کردن و ترمیم ظاهر ناخوشایند آن از مداد، سایه و قلم استفاده می کنند؛ غافل از اینکه با این کار سبب ریزش شدید موی ابرو می شوند.

یکی از راه های جلوگیری از ریزش ابرو، شستن به موقع و استفاده درست از وسایل آرایشی است. اگر تمایل به استفاده از مواد رنگ کننده ابرو دارید در انتخاب آن دقت داشته باشید و از محصولات مطمئن استفاده نمایید.

برس زدن ابروها نیز در رشد آن ها موثر است. برای این

کار باید روزی چند بار، با یک برس کوچک و تمیز مژه ها و ابروها را برس بزنید.

امروزه لوسیون های موثری برای تقویت ابرو ساخته شده اند که شما می توانید به سادگی یکی از آن ها را در منزل تهیه نمایید.

لوسیون برای تقویت ابرو

۱) مقداری روغن بادام را با پوست میوه زیتون مخلوط کرده و بگذارید ۳ روز بماند. پس از گذشت این مدت حدود ۳۰ دقیقه آن را جوشانده و سپس صاف نمایید. این مایع صاف شده برای تقویت ابرو و مژه مفید است.

۲) سفیده و زرده یک عدد تخم مرغ را خوب بزنید و مقداری از آن را به مدت ۵ دقیقه روی ریشه های ابرو بگذارید و سپس با آب نیم گرم بشویید و برس بزنید.

«راه حل ساده برای داشتن مژه هایی بلند و جذاب»

در صورتی که مژه های شما نازک، صاف و یا کم پشت است اعتماد به نفس خود را از دست ندهید. قرار است روش های موثر و در عین حال درست را برای زیباتر شدن چشم هایتان به شما معرفی کنیم.

بهترین روش برای اصلاح شکل مژه ها استفاده از ریمل است. سعی کنید ریمل را از شرکت هایی تهیه کنید که اصول بهداشت و سلامت را در ساخت لوازم آرایش خود رعایت می

کنند. چون ریمل، مایع است و تماس نزدیکی با چشم دارد. پس از اینکه مارک ریمل خود را انتخاب کردید باید به هدفتان توجه کنید. اگر می خواهید مژه های شما حالت خمیدگی خود را بیشتر نشان دهند تنها کافی است ژل یا ریمل های حالت دهنده تهیه کنید. این ریمل ها حاوی مواد پلی مری و یک برس ایده آل نازک و گرد برای حالت دادن به مژه ها هستند.

اگر می خواهید مژه هایتان پر پشت تر به نظر برسند باید از ریمل های حجم دهنده که حاوی ذرات ریزی شبیه به براده ی آهن هستند استفاده کنید و در صورتی که قد مژه های شما کوتاه است، ریمل بلند کننده بگیرید.

به رنگ ریمل هم دقت کنید. ریمل مشکی برای تمام چشم ها مناسب نیست. گرچه در مهمانی های شب، ریمل و خط چشم مشکی زیبایی خاصی دارد ولی در طول روز برای داشتن آرایش طبیعی، خط و ریمل قهوه ای تیره پیشنهاد می شود.

بسیاری از خانم ها علاقه دارند چشمانشان بازتر به نظر برسد. فرمژه تنها دستگاهی است که با فر کردن و حالت دادن به مژه ها این امر را امکان پذیر می کند. برای اینکه بتوانید به درستی از فرمژه استفاده کنید، جلوی آیینه بایستید. پلک بالا را با دستتان باز کنید و به سمت بالا بکشید. مژه ها را داخل دستگاه ببرید و فشار دهید.

برای اینکه مژه ها بهتر حالت بگیرند می توانید دو لایه

ریمل بزنید و تا هنوز ریمل خشک نشده از فرمژه استفاده کنید.

در صورتی که مژه های شما بسیار کوتاه باشد فرمژه تاثیری نخواهد داشت. برای گرفتن نتیجه ای بهتر می توانید پیش از استفاده از فرمژه آن را با سشوار کمی گرم کنید تا مانند اتو عمل کند.

یادآور ۶

«عطر روی پوست باشد یا روی لباس؟»

اکثر عطرها برای مصرف روی پوست طراحی شده اند. البته باید به این نکته توجه داشت که نوع پوست بر روی رایحه ی منعکس شده از عطر، تاثیر گذار خواهد بود به عبارت دیگر برای هر پوست باید عطر مناسب خودش را انتخاب نمایید.

تفاوت پوست های مختلف عمدتا در میزان چربی، رنگ پوست و اسیدیته ی آن هاست. مثلا پوست را بر اساس میزان چربی به چهار نوع چرب، خشک، معمولی و ترکیبی تقسیم می کنند. پوست های چرب، عطر را بهتر و در مدت زمان بیشتری در خود نگه می دارند. همچنین می توان گفت افرادی که پوست روشن و بلوند دارند بهتر است از رایحه ی گل استفاده کنند و پوست گندمی ها از رایحه های مشرق زمینی.

بهتر است عطر روی نقاطی از پوست استفاده شود که در

زیر آن نبض تپنده وجود دارد یا در نقاطی که حرارت بدن بیشتر است چون خون در این نقاط با فشار بیشتری جریان دارد و حرارت حاصل از آن، همانند پمپ تراوش رایحه عمل کرده و باعث می شود رایحه به خوبی از روی پوست منعکس شود. نبض مچ دست، پشت گوش ها و آرنج بهترین نقاط برای به کار بردن عطر می باشند.

«چگونه ماندگاری عطر را زیاد کنیم؟»

*** حفظ پوست سالم و افزایش بوی عطر**

۱) پوست سالم رمز استفاده ی موفق از محصولات آرایشی و زیبایی است. ابتدا مطمئن شوید که پوست شما پیش از استفاده از عطر کاملا شسته و تمیز است.

۲) دقت کنید عطر را در جایی که ماده ی بو بر یا ضد عرق استفاده کرده اید به کار نبرید.

۳) قبل از استفاده از عطر مطمئن شوید که خراش و زخم روبازی بر روی پوست خود ندارید زیرا ترکیب عطر با مایعات بدن باعث ایجاد بوی نامطبوع می شود.

*** ایجاد رطوبت برای طولانی تر کردن زمان عطر**

۱) عطرها در محیط مرطوب ماندگاری بیشتری دارند. اگر پوست شما خشک است از یک کرم مرطوب کننده استفاده

کنید تا به ایجاد نرمی و رطوبت پوست شما کمک کند. توجه داشته باشید کرمی انتخاب کنید که مشابه بوی عطرتان باشد.

۲) هنگامی که عطر را مستقیما روی پوست خود بزنید عطر ماندگاری بیشتری نسبت به زمانی که روی لباس خود بزنید خواهد داشت.

یادآور ۷

«نکاتی برای داشتن ناخن هایی مقاوم و زیبا»

۱) تغذیه ی خود را اصلاح کنید. از میوه و سبزی در رژیم غذایی تان بیشتر بهره جویید. ویتامینA نقش مهمی در استحکام استخوان ها ایفا می کند. به جای خرید تقویت کننده های شیمیایی و مصنوعی از هویج، جگر، کره، پنیر، شیر، زرده تخم مرغ و سبزیجات تازه که منبع غنی ویتامینA هستند بیشتر استفاده کنید.

۲) ناخن هایتان را همیشه مرتب و تمیز نگه دارید.

۳) بیشتر از یکبار در هفته از پاک کننده های لاک استفاده نکنید زیرا موجب خشک شدن ناخن ها می شود و خطر شکسته شدن زود هنگام ناخن ها را افزایش می دهد.

۴) در هنگام کار با مواد شوینده و پاک کننده حتما از دستکش استفاده کنید؛ چون مواد شوینده ی قوی، به راحتی

لایه ی محافظ ناخن را از بین می برند و موجب ترک خوردن آن می شوند.

۵) پس از شستن دست ها از کرم مرطوب کننده و لوسیون مناسب استفاده کرده و روی ناخن ها را نیز چرب کنید.

۶) هر شب قبل از خواب به ناخن های خود روغن بادام بزنید. همچنین استفاده از براق کننده ی لب برای نرم کردن ناخن ها بسیار مناسب است.

«گوشه زدن ناخن»

کسانی که عادت به شستشوی مداوم دست ها با مواد شوینده مانند صابون دارند و یا کسانی که با مواد شیمیایی خشک کننده مانند الکل سر و کار دارند اغلب در معرض خشکی بیش از حد پوست دست و ناخن ها قرار می گیرند. پس باید از تماس پوست دست با مواد خشک کننده پرهیز کنید. حتما دست ها را پس از خشک کردن، چرب کرده و ریشه ی آن را با ناخن گیر بگیرید و آن ها را با دست جدا نکنید.

از حضرت امام صادق‌علیه‌السلام نقل است که ناخن گرفتن، سنت موکد است و آثار عجیب و شگفتی دارد.

در حدیث شریفی از حضرت رسول‌صلی‌الله‌علیه‌وآله نقل شده است: هر که ناخن های خود را در روز جمعه بگیرد، حق تعالی دردها را از سر انگشتان او بیرون کند و دوا را در آن ها داخل کند و کسی که

در روز شنبه یا پنج شنبه، ناخن بگیرد از درد دندان و درد چشم در امان می باشد.

از حضرت علی علیه السلام نقل است: ناخن ها را در روز جمعه گرفتن، هر دردی را برطرف می کند و در روز پنج شنبه گرفتن، فقر را از بین می برد و رزق و روزی را زیاد می گرداند.[1]

یادآور ۸

«رفع تیرگی پوست»

جوش های ریز و قرمز و تیرگی رنگ پوست یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد را به کلینیک های زیبایی می کشاند.

علاوه بر ماسک های طبیعیِ میوه های تابستانی که کمک شایانی به شفافیت و درخشندگی پوست می کنند؛ جعفری نیز از جمله سبزیجاتی است که برای تقویت، زیبایی و سلامت پوست مورد استفاده قرار می گیرد.

برای از بین بردن جوش های ریز قرمز روی پوست باید نقاط آسیب دیده ی صورت را صبح و شب با محلول نرم کننده ی جعفری شستشو دهید. برای روشن شدن رنگ پوست چهره نیز شستشوی صورت با جوشانده ی نیمه گرم برگ

---

۱ حلیة المتقین، ص۱۲۵؛ علامه مجلسی رحمه الله.

جعفری در یک چهارم لیتر آب (به مدت یک هفته صبح و شب) مفید است.

فراموش نکنید برای جلوگیری از جوش های قرمز یا تیرگی پوست در مدت درمان از خوردن آجیل، ادویه، تنقلات، شیرینی خامه ای، سوسیس، نوشابه های گاز دارد و مواد غذایی آهن دار پرهیز کنید.

برای جذب بهتر ویتامین های جعفری و سایر ماسک های طبیعی در پوست، قبل از هر اقدامی پوست خود را کاملا تمیز کرده و ماساژ دهید تا گردش خون سریعتر شود.

«جوش های صورت»

یکی از مشکلاتی که اغلب جوانان با آن مواجه هستند آکنه است. آکنه، همان جوش هایی است که روی صورت به خصوص در دوره غرور (عموما در سنین ۱۸-۱۷ سالگی) به وجود می آید.

این بیماری به علت عدم توازن هورمون ها در بدن ایجاد می شود. آکنه باعث بسته شدن منافذ پوست و جلوگیری از ترشح غدد پوستی شده و اغلب، جوش های عفونی ایجاد می کند.

دو نوع آکنه وجود دارد: میکروبی و غیر میکروبی که نوع میکروبی آن بسیار دردناک است و عدم توجه و درمان این نوع جوش ها باعث ماندگاری جای زخم بر روی پوست می شود.

بهترین راه از بین بردن آکنه، رعایت مسایل بهداشتی است و البته رژیم های غذایی مناسب نیز می‌توانند در این امر می‌تواند بسیار موثر باشد.

با انجام هر یک از دستورالعمل های زیر می توانید به درمان آکنه کمک کنید.

- جوش ها را با آبلیمو بشویید.

- صورت خود را با صابون های سولفوردار بشویید. همچنین به طور مداوم صورت خود را با داروهای ضدعفونی کننده و آب شستشو دهید.

- روزانه حداقل یک لیتر آب بنوشید و میوه وسبزی های تازه مصرف کنید.

- به طور منظم ورزش کنید زیرا بی تحرکی یکی از عوامل ایجاد آکنه است.

«درمان جوش صورت»

یبوست، کم خونی، تغذیه نادرست و استرس از عواملی است که موجب ایجاد جوش می شود. افرادی که پوستشان زیاد جوش می زند باید از مصرف مواد قندی و چرب خودداری کنند و به جای خوردن شیرینی، شکلات و غذاهای سرخ شده و پر ادویه در رژیم غذایی روزانه خود از آب، سبزی و ویتامین های تازه استفاده کنند.

ویتامین های A، B، E و C در درمـان جـوش، تـاثیر فـوق العاده ای دارند. ایـن ویتـامین هـا را در سـبزی هـا، میـوه هـا، سبوس غلات و جگر می توانید پیدا کنید. در حـالی کـه رژیـم غذایی مناسب گرفته اید، نکات زیر را نیز فراموش نکنید.

* جوش صورت را با ناخنتان تحریک نکـرده و آن را جـدا نکنید. قشری که روی جوش را پوشانده، محافظ پوست اسـت و نمی گذارد آلودگی ها وارد پوست شود. اگر این قشر از بـین برود جوش، عفونی می شود و حتی پس از بهبود جوش، جای آن در صورت می ماند.

* برای اینکه پوستتان جوش نزند باید چربی ها را از سطح آن پاک کنید. هر روز صبح و آخر شـب، پوسـت صـورتتان را شسته و پاک کنید. بهتر است برای اینکه هـم پوسـتتان را تمیـز کنید و هم دانه های سرسیاه را از بین ببرید از صابون های ضد عفونی کننده استفاده کنید.

* هر وقت می خواهید به پاکسازی پوستتان بپردازید به یاد داشته باشید که در ابتدا باید دستتان عاری از هرگونه میکـروب و آلودگی باشد.

* داشتن آرامش عصبی باعث می شود که پوستتان صاف باشد.

* از خـوردن آجیـل، سـس، ادویـه، غـذاهای سـرخ شـده، شکلات، بستنی، شیرینی، نوشابه های گازدار، پنیرهـای چـرب،

قهوه و چای داغ پرهیز کنید زیرا این مواد باعث افزایش جوش در صورت خواهند شد.

«ماسک از بین برنده جوش»

۱) عسل بدون موم ۲ قاشق غذاخوری، جوانه گندم به میزان لازم.

جوانه گندم تازه را آسیاب کرده سپس عسل را به آن اضافه می کنیم تا به حالت خمیری درآید. پس از آن به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست قرار می دهیم و سپس با آب ولرم می شوییم.

۲) برای مبارزه با جوش، یک قطره اسانس اسطوخودوس را با روغن زیتون مخلوط کنید و روی محل جوش بمالید.

۳) یکی دیگر از روش ها برای درمان جوش، استفاده از سیب له شده با چند قطره عسل است. این ماسک را به پوست خود بمالید و پس از ۱۵ دقیقه بشویید. این کار باعث روشن شدن پوست و سفت شدن منافذ آن نیز می گردد.

«چگونه لکه های جوش را از بین ببریم؟»

لکه هایی که در اثر فشار دادن جوش ها به وجود می آید، تبدیل به لکه های دائمی روی پوست می شوند که به سختی از بین می روند. در اینجا به چند درمان خانگی برای رفع این لکه‌ها اشاره خواهیم کرد:

* پنبه ای را به آبلیمو آغشته کرده و به صورت خود بمالید و بگذارید تا خشک شود. استفاده از این روش، هفته ای ۴

مرتبه نتیجه ی قابل توجهی دارد.

* با استفاده از پنبه، کمی آب خیار را روی صورت بمالید. در فصل تابستان می توان این کار را به صورت روزانه انجام داد تا به خنک شدن پوست و سفت شدن منافذ کمک کند. آب خیار برای حفظ شادابی پوست نیز بسیار موثر است.

* محل جوش را با مخلوط عسل و ویتامینE (به صورت روغن یا پودر) به مدت ۲۰ دقیقه بپوشانید و سپس با آب ولرم بشویید و بعد مقداری آب سرد به صورت بپاشید. این روش را هفته ای یکبار انجام دهید تا آثار جوش ها کاملا از بین برود.

* یک عدد زرده تخم مرغ و مقداری عسل و روغن زیتون را با هم مخلوط نموده و به محل جوش ها بمالید و پس از گذشت۳۰ دقیقه آن را با آب ولرم بشویید. این عمل را یک روز در میان انجام دهید تا آثار جوش ها از بین برود.

* برگ کلم را بکوبید و به صورت ماسک روی صورت خود قرار دهید.

یادآور ۹

«هشت نکته در رابطه با زیبا شدن با عسل»

اگر می خواهید به راز و رمز زیبا سازی عسل پی ببرید مواردی که درباره عسل می گوییم را امتحان کنید اما قبل از استفاده از عسل روی پوست، مطمئن شوید که به آن حساسیت ندارید.

۱) ماسک عسل

عسل خالص را روی صورتتان بمالید و اجازه دهید که مدتی روی پوستتان باشد تا زمانی که خشک شود. تقریبا ۱۵ دقیقه برای خشک شدن عسل بر روی پوست کافی است. وقتی که خشک شد صورتتان را با آب گرم بشویید.

۲) پوستی روشن با حمام عسل

برای رطوبت، نرمی و داشتن پوستی روشن در حمام بعدی تان از عسل استفاده کنید. عسل را به تمام سطح بدن بمالید و اجازه دهید تا خشک شود. برای مطمئن شدن از خشک شدن عسل بر روی پوست از دستتان کمک بگیرید. در این حالت با اینکه عسل، پوست شما را چسبناک کرده اما به نرمی و راحتی دست شما روی پوستتان حرکت می کند؛ سپس بدنتان را با آب بشویید. نتیجه ی این کار گردش خون عالی، زیبایی و روشنایی پوست خواهد بود.

۳) وان عسل

برای خوش بویی و نرمی پوستتان، یک چهارم یا یک دوم فنجان عسل به آب وان اضافه کنید.

٤) ماساژ عسل

یک قاشق چایخوری عسل به همراه کمی پودر بادام را در

کف دستتان مخلوط کنید و بـه آرامـی روی صـورتتان بمالیـد. سپس پوستتان را با آب گرم بشویید.

۵) تمیز کننده ی روزانه ی صورت

مخلوطی از یک قاشق چایخوری عسل با پـودر شـیر تهیـه کنید. از این محلول بـه عنـوان تمیـز کننـده ی مـواد آرایـش و زدودن کثیفی پوست صورت می توانید استفاده کنید و بعـد بـا آب گرم صورتتان را بشویید.

۶) موهای درخشان

برای براق کردن موهایتان می توانید مخلوطی از یک قاشـق چایخوری عسل به همراه آبلیموی تازه فشرده شده و یک لیتـر آب گرم تهیه کنید. طبق معمول با شامپوی همیشـگی موهایتـان را بشویید و بعد از مخوط عسـل بـر روی موهایتـان بریزیـد و اجازه دهید برای ۳۰ دقیقه روی سرتان بماند. بعد از ۳۰ دقیقـه شامپو بزنید و طبق معمول، موهایتان را بشویید.

۸) جوهر پوست

برای سفتی، نرمی و مرطوب بودن پوستتان می توانید هسـته ی پوست گرفته شده ی یک سیب (آسیاب شده) و یک قاشـق سوپخوری عسـل را مخلـوط کنیـد و بـه آرامـی روی پوسـت صورت بمالید و اجازه دهید برای ۱۵ دقیقه باقی بمانـد. سـپس

آن را با آب ولرم بشویید.

عسل یک محصول فوق العاده در زیبایی است چرا که شامل آنزیم ها، ویتامین ها و مواد غذایی بسیاری است.

یادآور ۱۰

«۱۱سوال زنان باردار درباره زیبایی»

بارداری به معنای فراموش کردن خود نیست. بسیاری از زنان در طول دوران بارداری و پس از آن به قدری متوجه فرزندشان می شوند که به طور کامل خودشان را از یاد می برند. ولی نباید فراموش کرد که زنان قبل از مادر شدن، زن هستند و نیازمند طراوت و زیبایی اند. قصد داریم به برخی بایدها و نبایدهای زیبایی در دوران بارداری اشاره کنیم.

۱) رنگ و دکلره

در صورتی که شما پیش از بارداری به رنگ کردن موهایتان عادت داشته اید، رنگ کردن موهایتان در طول بارداری اشکال ندارد. بهتر است دکلره و بلوند کردن موها را انجام ندهید اما رنگ تنها اشکالی ایجاد نمی کند. در صورتی که تا پیش از بارداری، موهایتان را رنگ نکرده اید در طول بارداری دست به این اقدام نزنید زیرا در این دوران، پوست حساس تر است و ممکن است در مقابل واکنش های شیمیایی، شدیدتر عمل کنند.

۲) کرم های ضد ترک

نزدیک ماه چهارم بارداری به تدریج ممکن است روی پاها، شکم و دستان، راه راه های سفید یا صورتی رنگی نمایان شود البته این موضوع در تمامی زنان باردار صادق نیست و به میزان کشش پوست بستگی دارد. برای جلوگیری از پیش آمدن این راه راه ها که دیگر هم ناپدید نخواهند شد، بهتر است از همان ماه اول بارداری از کرم های ضد ترک ویژه زنان باردار استفاده کنید.

۳) اپیلاسیون

اپیلاسیون در دوران بارداری هیچ مانعی ندارد و بهترین روشی را که با بدن شما سازگار است انتخاب کنید و تنها در استفاده از موم گرم کمی دقت داشته باشید و به متخصص فن زیبایی مراجعه کنید.

٤) کیسه کشیدن پوست

کیسه کشیدن برای زنده کردن پوست و پاک کردن سلول های مرده از روی آن ضروری است. سعی کنید در طول دوران بارداری از کیسه های نرم استفاده کنید و به مدت طولانی نیز کیسه نکشید. همچنین توصیه می شود طی این دوران، صورت خود را کیسه نکشید زیرا صورت شما در دوران بارداری مستعد جوش زدن است.

۵) داروهای لاغری

دوران بارداری زمان خوبی برای لاغر کردن خود نیست. بهتر است از کرم های لاغری یا هر روش دیگر لاغر کردن پس از زایمان استفاده کنید.

۶) حمام کردن

بسیاری از زنان دوست دارند برای آرام شدن در وان پر از آب بخوابند. در دوران بارداری این کار اشکالی ندارد به شرط آنکه دمای آب خیلی بالا نباشد (حداکثر ۳۷ درجه سانتی گراد) آب گرم بر رگ های خونی پا اثر گذاشته و سبب ناراحتی زنان باردار پس از خارج شدن از آب می شود. بهترین کار این است که پس از اتمام حمام، کمی پاهایتان را در آب خنک قرار دهید.

۷) استفاده از روغن های صنعتی

استفاده از روغن های صنعتی در دوران بارداری بدون تجویز پزشک ممنوع است زیرا این روغن ها روی پوست، سدی ایجاد می کنند و مانع تنفس پوستی می شوند؛ در ضمن می توانند عامل بروز آلرژی نیز باشند. برای ماساژ دادن خود از کرم های مرطوب کننده یا روغن های گیاهی استفاده نمایید.

۸) استفاده از اتوبرنزه ها

استفاده از کرم های اتوبرنزه در دوران بارداری بلامانع است.

۹) استفاده از سولاریوم

سولاریوم برای سلامت بدن مضرات زیادی دارد اما در صورتی که شما جزو آن افرادی هستید که به برنزه شدن در کابین های سولاریوم علاقه دارید توصیه می شود در دوران بارداری این کار را کنار بگذارید. هوای گرم داخل این کابین ها برای رگ های خونی شما مضر است.

۱۰) رفتن به سونا

گرما سبب کند شدن حرکت خون در رگ ها و افزایش ضربان قلب می شود اما اگر مایل هستید که به سونا بروید پیش از آن به پزشک خود مراجعه کنید تا وضعیت قلب شما را مورد بررسی قرار دهد.

۱۱) حمام آفتاب

بارداری باعث نمی شود شما از خورشید قهر کنید اما باید توجه داشته باشید که در ساعات گرم روز، زیاد زیر نور آفتاب قرار نگیرید؛ در ضمن استفاده از کرم های ضد آفتاب را نیز فراموش نکنید. صورتتان را با یک کلاه حصیری بپوشانید و مراقب آفتاب سوختگی باشید.

«دستورات تغذیه برای مادران شیرده»

تغذیه با شیر مادر، ایمن ترین و طبیعی ترین روش تغذیه شیر خوار است؛ چرا که علاوه بر تامین انرژی و مواد مغذی و

آب مورد نیاز بدن کودک، موجب افزایش ایمنی کودک در برابر بیماری ها می شود.

بر اساس نتایج تحقیقات، تغذیه مادر برای داشتن شیردهی موفق و تامین مواد مغذی مورد نیاز کودک بسیار مهم است. مادر در این دوران علاوه بر نیازهای تغذیه ای خود، برای تولید شیر به مقدار بیشتری مواد مغذی و مایعات نیاز دارد که باید به برنامه غذایی خود بیفزاید.

در دوران شیردهی بسته به میزان شیر تولید شده، نیاز به مواد مغذی و مایعات بیشتر می شود که بخشی از این انرژی از طریق به مصرف رسیدن چربی های ذخیره شده در بدن مادر در دوران بارداری تامین می شود.

مادر شیرده باید برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کند که روزانه از تمامی گروه های غذایی به طور متعادل و مناسب دریافت کند.

※ **گروه غذایی نان و غلات:** این گروه، مواد غذایی مانند انواع نان، برنج، ماکارونی، بیسکویت های ساده و غلات را شامل می شود که برای تولید انرژی مفیدند. مواد غذایی این گروه دارای نشاسته، مقداری پروتئین، آهن و ویتامین های گروه B است و مادران شیرده باید روزانه به طور متوسط ۷ تا ۱۱ واحد از این گروه دریافت کنند. (هر واحد از گروه نان و

غلات برابر با یک برش ۳۰ گرمی نان یا نصف لیوان ماکارونی یا برنج پخته شده است).

* **گروه غذایی میوه ها و سبزی ها:** این گروه نیز تامین کننده ی ویتامین ها و برخی مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند. مصرف میوه ها و سبزی ها موجب افزایش مقاومت در برابر بیماری ها، ترمیم زخم، سلامت پوست و نیز کمک به سوخت و ساز بدن می شوند. مصرف روزانه حداقل ۵ واحد از میوه ها و ۴ واحد از سبزی ها برای زنان شیرده ضروری است. (هر واحد از گروه میوه ها برابر یک عدد میوه ی متوسط مانند پرتقال، سیب، نارنگی یا نصف گریپ فروت یا ۳/۴ لیوان آبمیوه ی تازه یا ۱/۴ لیوان میوه ی خشک و هر واحد از سبزی‌ها برابر با یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته است).

* **گروه غذایی شیر و فرآورده های آن:** مصرف این گروه نیز برای استحکام استخوان های مادر و سلامت پوست لازم است. چنانچه میزان کلسیم در رژیم غذایی کافی نباشد، نیاز به کلسیم شیر کودک از طریق ذخایر اسکلتی مادر تامین می شود که این امر، پوکی استخوان زودرس مادر را سبب می شود. بنابراین مادر شیرده برای تامین نیاز کلسیم خود باید روزانه ۳ تا ۴ واحد از مواد غذایی این گروه را مصرف کند. (هر واحد از مواد غذایی این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا ماست

یا ۳۰ تا ۴۵ گرم پنیر).

* **گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها(فندق، بادام،گردو، پسته و ...)**: مواد غذایی این گروه نقش بسیار مهمی در تامین پروتئین و آهن مورد نیاز مادر شیرده دارند. مادر شیرده باید روزانه حداقل ۳ واحد از مواد غذایی این گروه مصرف کند. (هر واحد از این گروه با ۶۰ تا ۹۰ گرم گوشت قرمز، مرغ یا ماهی، ۲ عدد تخم مرغ یا یک لیوان حبوبات پخته برابر است).

چند توصیه:

* مادر شیرده باید از تمامی گروه های غذایی در برنامه غذایی خود استفاده کند.

* برای جلوگیری از کاهش آب بدن به مادران توصیه می شود که روزانه به میزان کافی مایعات و آبمیوه ی طبیعی مصرف کنند.

* نوشیدن یک لیوان مایعات مانند آب، شیر یا آبمیوه ی تازه در هر بار شیردهی توصیه می شود.

* ورزش های سبک که باعث افزایش توان بدنی مادر و کاهش استرس می شود نیز توصیه می شود اما ورزش های سنگین برای مادران شیرده توصیه نمی شود.

* قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید به مدت

حداقل ۲۰ دقیقه در روز (در ساعت اوج تابش خورشید نباشد) توصیه می شود.

* از مصرف شکلات، قهوه، نوشابه های گازدار، مواد غذایی پر ادویه (مانند سوسیس و کالباس) و مواد غذایی نفاخ خودداری شود.

«راهنمای انتخاب لباس در دوران بارداری»

اولین نکته ای که باید به آن توجه کنید این است که شما باید نگاه ها را از سمت شکمتان به دیگر قسمت های بدن جلب کنید.

اگر می خواهید در یک مهمانی بزرگ مثل عروسی، نامزدی یا مراسم رسمی شرکت کنید باید یک پیراهن شب مناسب که بهتر است از هارمونی رنگ های تیره باشد، انتخاب کنید.

در دوران بارداری بعضی از خانم ها دچار تغییر در رنگ پوست می شوند مثلا رنگشان پریده می شود. به این خانم ها توصیه می شود که از پوشیدن رنگ های سبز، زرد، بژ و خاکستری اجتناب کنند زیرا رنگ پریدگیِ چهره شان را چند برابر می کند. سعی کنید پیراهن مهمانی شما تزئینات زیبایی در قسمت بالا و پایین داشته باشد تا نگاه ها به سمت این تزئینات کشیده شود.

اگر به یک مهمانی ساده تر دعوت شده اید، یک دامن یا

شلوار هم انتخاب خوبی است به شرطی که تزئیناتی در حاشیه دامن یا پاچه های شلوار وجود داشته باشد.

راه دیگری که با کمک آن می توانید توجه ها را از شکمتان دور کنید استفاده از گردنبند و گوشواره های زیبا و براق است. اگر موهای بلندی دارید یک شنیون با تزئینات نگین دار براق و یا گل های خوش رنگ زیبا، نگاه ها را به آن جلب می کند؛ پس در مهمانی ها از تل ها و سنجاق های تزئینی زیبا و درخشنده استفاده کنید.

یادآور !!

«چند توصیه به افرادی که دوست دارند بلندتر به نظر برسند»

۱) حفظ وضعیت اندام و طرز ایستادن مناسب، کلیدی است برای اینکه خوش اندام تر به نظر برسید. هنگام نشستن، کمرتان را صاف نگه دارید و هنگام ایستادن همیشه سر خود را بالا بگیرید. با سر خمیده و دولا دولا راه رفتن باعث می شود که کوتاه قد به نظر برسید.

۲) موهای کوتاه برای افراد کوتاه قد، خیلی مناسب تر است. موی بلند باعث پوشیده شدن گردن و شانه ها می شود که این امر موجب می شود که سر و گردن شما به عنوان یک تک بخش به نظر برسد و این کمکی به بلند قد تر نشان دادن شما نمی کند.

۳) نکته دیگر حفظ خوش اندامی و تعادل وزن است. افـراد چاق یا بیش از حد عضلانی، پهن تر و کوتاه تـر بـه نظـر مـی رسند اما لاغر مانـدن و داشـتن مقـداری عضـله هـای خـوش ترکیب می تواند شما را بلندتر نشان دهد.

۴) لباس های راه راهِ عمودی بپوشـید زیـرا راه عمـودی در لباس می توانـد شـما را بلنـدتر نشـان دهـد. از پیـراهن هـای شطرنجی و چهار خانه استفاده نکنید.

۵) رنگ های تیره و پارچه های سبک را انتخاب کنید زیـرا رنگ های تیره به ویژه مشکی به افراد کوتاه قد کمک مـی کنـد که بلندتر به نظر برسند.

۶) لباسی کاملا اندازه بر تن کنید زیرا لباس گشاد می توانـد باعث شود اندامتان کوتاه و پهن به نظر برسد.

۷) در مورد تیشرت ها، انواع یقه هفت آن ها به نیم تنه بـالا کمک می کند که بلندتر به نظر بیاید. از طرف دیگر انـواع یقـه اسکی به دلیل اینکه باعث پوشاندن گـردن مـی شـوند شـما را کوتاه تر نشان می دهند. در بلوزهای خود از یقه های باریک و گوشه دار به جای یقه های پهن استفاده کنید.

۸) شلوار خود را خیلی بالا نکشید؛ کافی اسـت کـه شـلوار اندکی بالاتر از کمـر شـما را بپوشـاند. زدن پیـراهن در شـلوار باعث جلب توجه به سوی پاها و بالاتنه می شـود و در نتیجـه

کوتاهی قد، بیشتر به چشم می آید. همچنین شلوارتان باید کمی بیشتر از حد معمول روی کفش ها قرار بگیرد تا جوراب ها کاملا پوشیده شوند و در نتیجه پاها بلندتر به نظر برسند.

«چگونه لباس بپوشیم تا شکم خود را به کوچک ترین شکل نشان دهیم»

گام اول) به دنبال لباس هایی باشید که توجه مستقیم را از شکم شما به سمت بالاتنه معطوف می کند. یقه خود را با لوازم جانبی تزئین کنید یا بلوز و تاپ هایی انتخاب کنید که در قسمت بالای سینه دارای طرح یا قلاب دوزی، گلدوزی و تزئینات است.

گام دوم) شلوارهایی را انتخاب کنید که پاچه های تنگ یا باریک شونده و نوک تیز دارد. وجود جیب، پیلیسه و چین در ناحیه پشت و جلو و پهلوی شلوار، باعث می شود که به قسمت میانی بدن شما بیشتر توجه شود و این اثری منفی بر ظاهر شما دارد.

گام سوم) دامن های کلوشی انتخاب کنید که در قسمت کمر، جمع نمی شوند. همچنین دامن های راسته یا باریک و تنگ، اندام پایینی بدن شما را باریک تر نشان می دهند و این تصور را ایجاد می کنند که فرم کلی بدن شما لاغرتر است.

گام چهارم) بلوزها، ژاکت ها و تی شرت های تونیک مانند

بپوشید. آن ها در حالی که شما را بهتر نشان می دهند، جادار و راحت هستند. ژاکت های مربع شکل انتخاب کنید زیرا هم جادار هستند و هم شکم شما را می پوشانند.

گام پنجم) به دنبال پیراهن های قالب تن راسته باشید که فرم یکدست مستقیم از شانه تا پایین پای شما ایجاد می کنند. این مدل این احساس را ایجاد می کند که اندام شما خطی تر است.

گام ششم) از هر نوع ترکیب لباسی که کمر شما را مشخص می کند خودداری کنید؛ از قبیل هر نوع لباس نیم تنه یا بند دار.

گام هفتم) وجود طرح ها و تزئیناتی روی پایین شلوار شما، توجه را به سمت پای شما جلب می کند و از توجه به شکمتان کم می کند.

یادآور ۱۲

«عطر درمانی چیست؟»

این روش درمانی، جزء قدیمی ترین درمان هاست. مصریان باستان از روغن های خوشبو برای ماساژ و درمان بیماری های گوناگون استفاده می کردند.

در این روش، اعصاب بویایی از طریق دستگاه عصبی سبب تحریک و فعال شدن غدد درون ریزی می شوند که نقش زیادی در تنظیم تعادل بدن دارند. در واقع با استنشاق یک بو، مرکز حافظه‌ی فرد فعال شده و هر بو همراه با حس ما نسبت

به آن بو ذخیره می شود (اغلب حسی که برای اولین بار با استنشاق یک عطر به ما دست داده) پس اگر ما برای درمان از مواد معطری استفاده کنیم که حسی خوب را در بیمار ایجاد می کنند، می تواند سبب درمان وی شود. به این روش، بهبود همراه با لذت نیز می توان گفت. پس همواره توصیه می شود که محیط منزل خود را عطرآگین کنید و برای آرامش و شادی خود از عطرهای مناسب استفاده کنید.

در اینجا چند عطر و موارد استفاده از آن را معرفی می کنیم:

اسانس رز: از بوی رز در روان درمانی ها استفاده می شود زیرا حسّ هارمونی و امنیت را ایجاد می کند و به ما کمک می کند تا به خودمان مسلط شویم. انرژیِ دوست داشتن را در فکر و فعالیت های ما ایجاد می کند و در کل به قلب ما انرژی تازه می بخشد. از سقط جنین جلوگیری می کند، گرفتگی های عضلات و خونریزی ها را متوقف می سازد، مشکلات قاعدگی و یائسگی را حل می کند و یک حمایت کننده ی روانی در دوران حاملگی است که بسیار بهتر از حمایت کننده های فیزیکی عمل می کند.

اسانس لیموترش: این عطر از پوست لیموترش به دست می‌آید و سبب بهبود قدرت تمرکز و نیرو بخشیدن به فعالیت‌های ذهنی و تحریکات عصبی می شود. عطر لیموترش

عطر قابل توصیه برای محیط های کار است زیرا جو محیط را آرام می کند و باعث می شود که از اشتباهات احتمالی پیشگیری شود. همچنین خستگی، تنبلی و استرس را از بین می برد و ایجاد ارتباط را در محیط، آسان تر می کند. مانند دیگر اعضای خانواده ی مرکبات، لیموترش در ضدعفونی کردن محیط نیز قدرتمند است.

اسانس وانیل: این اسانس داروی ضد افسردگی است زیرا با بوییدن عطر آن، احساس آرامش ایجاد می شود.

عطر یاس و یاسمن: درمان پرخاشگری و ستیزه جویی.

عطر ریحان و شمعدانی: کاهش علائم افسردگی.

حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام فرموده اند: چند چیز است که دل را می گشاید و غم را زایل می گرداند:۱- بوی خوش کردن و معطر بودن ۲- عسل خوردن ۳- به سبزه نظر کردن.

«حمام نشاط آور و رفع خستگی»

مواد اولیه: ۸ قاشق غذاخوری برگ بو خرد شده، ۲ لیوان آب جوش، ۲ لیوان سرکه.

طرز تهیه و مصرف: برگ ها را در ظرفی ریخته و همراه آب به مدت ۵ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید تا بجوشد. بعد آن را از روی حرارت برداشته و پس از نیم ساعت، سرکه را به آن اضافه کنید و پس از یک ساعت، مخلوط را صاف

نموده و در ظرفی بریزید. برای هر بار مصرف، ۲ لیوان از مخلوط را درون وان ریخته و ۲۰ دقیقه در آن استراحت نمایید. در صورت نداشتن وان می توانید یک لیوان از محلول را با یک لیوان آب مخلوط نموده و با اسفنج به تمامی بدن ماساژ دهید و بعد از ۲۰ دقیقه بدن خود را بشویید.

فواید: تمام خستگی ها و تنش هایی که طی روز و حین انجام کار در بدن شما جمع شده، از بین رفته و سرحال و بشاش خواهید شد.

«استحمام با گیاهان معطر»

این حمام ها محتوی اسانس هستند و از طریق پوست جذب می شوند لذا دارای اثرات موضعی و عمومی می باشند. گیاهان زیر به صورت گسترده ای در حمام های معطر مورد استفاده قرار می گیرند.

*** سنبل الطیب:**

دارای ویژگی های آرام بخش و خواب آور است بنابراین ترجیحا در شب مورد استفاده قرار می گیرد. باید مواظب بود تا حین استحمام، فرد به خواب نرود. به این منظور، دم کرده ۱۰۰ گرم ریشه سنبل الطیب را به وان اضافه کنید.

*** بادرنجبویه:**

دارای اثرات آرام بخش و شل کننده است و عمدتا برای

بیماری های قلبی با منشاء عصبی و بی قراری عمومی و مشکلات به خواب رفتن به کار می رود. بهتر است عصاره گیاه به وان اضافه شود اما به جای آن می توان یک یا دو قاشق غذاخوری از روغن خالص بادرنجبویه را به آب وان افزود.

*** رزماری:**

موارد مصرف حمام معطر با رزماری عبارتند از: درمان اختلالات وریدی واریسی و درد رماتیسمی، کوفتگی و کشیدگی رباط ها. دم کرده حاصل از ۱۰ گرم برگ رزماری در نیم لیتر آب به یک وان کامل افزوده می شود. بهتر است استحمام با رزماری در صبح انجام گیرد و متعاقب آن، استراحت کافی در بستر صورت گیرد.

*** آویشن:**

اسانس آویشن به طور محسوسی، جذب و به مقدار زیادی از طریق ریه ها دفع می شود. لذا برطرف کننده اسپاسم و گشاد کننده برونش هاست و در رفع سرفه های مزمن کاربرد دارد.

«آرامش و انرژی»

یکی از ترکیبات زیر را انتخاب کرده و با یکی از روش های بخور یا دم کردن، عطر آن را در فضای خانه پخش کنید.

ترکیب۱) مناسب برای زمانی که نیاز به انرژی دارید:

* سه قطره عصاره گریپ فروت، دو قطره عصاره اترج.

ترکیب۲) مناسب برای زمانی که نیاز به آرامش دارید:

* دو قطره عصاره مریم گلی، دو قطره عصاره بابونه رومی، یک قطره عصاره خس خس.

* سه قطره عصاره چوب صندل، دو قطره عصاره پرتغال.

* دو قطره عصاره گل یاس یا عطر بهار نارنج، دو قطره عصاره کندر، یک قطره عصاره مریم گلی.

یادآور ۱۳

«خواب عامل موثر در زیبایی»

همان گونه که می دانید تغذیه‌ی خوب و ورزش در سلامت و زیبایی بسیار مهم و تاثیر گذار است. اما آیا می دانید که خواب نیز نقش بسیار مهمی در این روند دارد؟! آیا تا بحال، خوابی که منجر به زیبایی چهره ی شما شود را تجربه کرده اید و آیا از آن برخوردارید؟

محققان می گویند که خود بدن، کمبودها و مشکلاتش را بر طرف می کند و ترمیم کننده ی بسیار خوبی است و اعتقاد دارند برای جلوگیری از داشتن سیاهی زیر چشم و صورت خسته و رنگ پریده و همچنین برای دستیابی به هوشیاری و انرژی باید حتما هشت ساعت در شب بخوابید. در ادامه به پنج

رهنمود از محققان اشاره می کنیم که مانع بروز اختلال در خواب می شود.

۱) هر روز ورزش کنید. حتی ۲۰ دقیقه پیاده روی می تواند هورمون های استرس که مانع خوابتان می شود را آرام نگه دارد.

۲) قبل از خواب، وعده های غذایی سنگین نخورید.

۳) نور، سر و صدا و درجه حرارت را به مناسب ترین میزان برسانید.

۴) از تماشای تلوزیون، خواندن کتاب و... در رختخواب خودداری کنید.

۵) از مصرف کافئین، نیکوتین یا دیگر مواد محرک، چهار ساعت قبل از خواب خودداری کنید.

«۱۴ ماده غذایی که خواب راحت را به شما هدیه می کند»

همه افراد دوست دارند بعد از یک روز پر کار، خواب راحتی داشته باشند اما گاهی این اتفاق نمی افتد و دچار بی خوابی می شوند. بعضی از مواد غذایی می توانند، زمینه های آرامش روانی و خواب آرام را فراهم آورند که به آن ها اشاره می کنیم:

۱) موز: هم «ملاتونین» دارد و هم «سروتونین» که دو عامل مهم در تامین آرامش و خواب راحت هستند.

۲) شیر گرم: یک لیوان شیر گرم را ساعتی قبل از خواب شبانه تان بخورید تا تاثیرش را ببینید.

۳) چای بابونه: بابونه از دیرباز یکی از درمان های سنتی برای کم خوابی و ناراحتی های عصبی بوده است.

۴) عسل: گلوکز موجود در عسل، عاملی برای کم کردن مقدار «اورکسین» است که خود عاملی موثر در هوشیاری است. از حضرت رسول اکرمصلی الله علیه و آله روایت شده است: عسل، درمان است.

۵) سیب زمینی: حاوی «تریپتوفان» است که زمینه های خواب راحت را فراهم می کند.

۶) مغز بادام: این خشکبار حاوی دو عامل مهم خواب راحت (تریپتوفان و منیزیم) است.

۷) بلغور جو و سوپ جو: جو نیز عامل افزایش تولید «ملاتونین» در بدن است و زمینه ساز خوابی راحت می باشد.

۸) نان گندم کامل: باعث می شود انسولین در بدن آزاد شود و به دنبال آن «تریپتوفان» و «سروتونین» بیشتری ترشح شود.

۹) گوشت بوقلمون: این گوشت نیز منبع غنی از «تریپتوفان» است.

۱۰) تخم کتان: این دانه های روغنی کوچک، منبعی غنی از امگا۳ هستند و می توانند باعث شوند که آسوده تر و راحت تر به خواب روید.

۱۱) ذرت بو داده بدون روغن: خوردن حدود یک کاسه ذرت بو داده، نیم ساعت قبل از خواب باعث می شود تا کربوهیدرات موجود در آن، «سروتونین» تولید کند که باعث

احساس راحتی می شود.

۱۲) ماست به همراه دو قاشق غذاخوری میوه مغزدار: از آنجا که مصرف پروتئین هوشیاری ایجاد می کند، در پایان یک روز پر کار و چند ساعت قبل از خواب مقداری ماست و آجیل بخورید تا استرس شما کم شود و خواب راحتی داشته باشید.

۱۳) دانه کنجد: کنجد حاوی «تریپتوفان» است که عامل ایجاد خواب محسوب می شود.

۱۴) نصف لیوان آب گیلاس بدون شکر: این آبمیوه، آرامش ایجاد می کند و خوب است که یک ساعت قبل از خواب مصرف شود.

«هفت آبمیوه شفا بخش»

* آب انار: مملو از ویتامینC، A، E و فولیک اسید است. دانشمندان دریافته اند که آب انار به علت دارا بودن آنتی اکسیدان برای قلب مفید است و به عضله ی قلب کمک می کند و مانع بسته شدن عروق قلب می شود. همچنین مانع بروز سرطان می گردد. طبق نتایج تحقیقات، خوردن روزانه یک لیوان آب انار می تواند میزان فشار خون را تا یک سوم کاهش دهد.

* آب پرتقال: بهترین منبع ویتامینC است و سرشار از فولیک اسید می باشد. محافظ سیستم ایمنی بدن است و مانع کم خونی می شود. به خانم های باردار توصیه می شود،

نوشیدن آب پرتقال را فراموش نکنند. خوردن آب پرتقال همراه با غذا، جذب آهن را آسانتر می کند. نوشیدن یک لیوان آب پرتقال در روز از بروز آرتروز نیز جلوگیری می کند.

* آب گریپ فروت: سرشار از ویتامین C و بتاکاروتن است. این خاصیت باعث محافظت پوست از اشعه های مضر می‌شود. گریپ فروت حافظ سیستم ایمنی بدن است و همچنین مصرف آن برای کاهش چربی خون بسیار مفید است.

* آب سیب: پر انرژی و محافظ عضله ی قلب است. در بین میوه ها سومین منبع دارای ویتامین C به شمار می آید.

* آب آناناس: این میوه دارای آنزیمی است که به هضم پروتئین های سنگین کمک می کند. حاوی قند و بسیار پر انرژی است.

* آب گوجه فرنگی: برای سلامت مردان و لاغر شدن مفید است. مصرف آن باعث تقویت مویرگ ها می شود. دارای نوعی آنتی اکسیدان است که از بروز سرطان پروستات جلوگیری می کند.

* آب زغال اخته: از التهاب مثانه جلوگیری می کند و باکتری های مضر موجود در مثانه را از بین می برد همچنین باعث کاهش خطر بروز عفونت های ادراری می شود. آب زغال اخته، مملو از ویتامین C است لذا سیستم ایمنی بدن را تقویت می نماید.

«درمان گیاهی با طب بوعلی سینا»

نکته های زیر به فواید برخی از گیاهان دارویی اشاره می کند که برگرفته از طب بوعلی سینا است.

* روزی یک حبه سیر بخورید زیرا بیماری را از شما دور می‌سازد.

* خوردن سماق برای بیماران دیابتی بسیار مفید است، ضمن اینکه برطرف کننده بی اشتهایی و حالت تهوع است و خاصیت میکروب زدایی دارد.

* زعفران گردش خون را آسان می کند و خونریزی های بعد از زایمان را از بین می برد. کبد، کلیه و مثانه را پاک می کند. سرفه را از بین می برد و افسردگی را درمان می کند. چای زعفران در هضم غذا موثر است و درد را تسکین می دهد، بنابراین اگر می خواهید روحیه ای شاد داشته باشید از زعفران در غذاهایتان استفاده کنید.

* آب زرشک: می توانید از آن به عنوان دارویی برای تقویت لثه استفاده کنید. زرشک، سوء هاضمه را درمان می کند همچنین برای ناراحتی های کبد بسیار مفید است.

یادآور ۱۴

«تاثیر ۵ ماده‌ی غذایی بر زیبایی لبخند»

بر خلاف تصور عموم که تنها شکلات و شیرینی را عامل پوسیدگی دندان می دانند، مواد غذایی سالم نیز ممکن است عامل پوسیدگی دندان ها محسوب شوند.

*** مصرف کربوهیدرات ها در وعده ناهار**

مصرف سیب زمینی با نان تهیه شده از غلات کامل و سایر کربوهیدرات ها یکی از عوامل پوسیدگی دندان ها محسوب می شوند. کربوهیدرات های مصرفی به قطعات کوچک قند تبدیل شده و باعث پوسیدگی دندان ها می شوند اما جویدن کامل این گروه از مواد غذایی باعث کاهش تجمع ذرات میان دندان ها و کاهش احتمال پوسیدگی دندان خواهد شد.

*** نوشیدن چای**

چای سبز و چای سیاه حاوی ترکیباتی هستند که نقش مهمی در پیشگیری از پوسیدگی دندان و عفونت لثه ها دارد از طرف دیگر نوشیدن چای در از بین بردن باکتری هایی که باعث ایجاد بوی بد دهان می شود موثر است. تحقیقات نشان می دهد برگ چای، حاوی مقادیر فراوانی فلوراید بوده و نوشیدن آن باعث استحکام لثه و پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها می شود.

*** نوشیدن مایعات با نِی**

اکثر مایعات مانند انواع نوشابه ها، آب میوه، دلستر و ...

حاوی اسیدهایی است که احتمال پوسیدگی دندان ها و عفونت لثه ها را افزایش می دهد. عبور مایعات با نِی، آسیبی که از این طریق منتقل می شود را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد زیرا باعث می شود اسید موجود در آب میوه ها یا نوشابه ها کمتر با دندان تماس پیدا کرده و پوسیدگی کاهش یابد.

*** نقش ویتامین C**

افرادی که در روز به طور متوسط ۱۸۰ میلی گرم ویتامین C مصرف کنند، دهانی سالم داشته و لثه هایشان کمتر در معرض ابتلا به عفونت قرار می گیرد. (یک پرتقال حاوی ۸۰ میلی گرم ویتامین C است)

*** کلسیم**

مصرف حداقل ۸۰۰ میلی گرم کلسیم در روز، یکی از عوامل سلامت دندان ها به شمار می آید. ۹۹ درصد کلسیم بدن، جذب استخوان ها و دندان ها می شود. محققان مصرف ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم را در روز برای زنان زیر ۵۰ سال و ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم را به زنان بالای ۵۰ سال توصیه می کنند.

«رژیم غذایی مناسب برای سلامت قلب»

* ماهی: اسیدهای چرب موجود در ماهی می تواند به حفظ

عملکرد قلب کمک کرده و مانع از ایجاد لخته توسط پلاکت ها شده و فشار خون را در حد طبیعی نگه می دارد لذا بهتر است هفته ای دو بار ماهی مصرف شود.

* لوبیا: بهتر است سه تا چهار بار در هفته، لوبیا مصرف کنید و اگر لوبیا جایگزین گوشت حیوانی شود؛ چربی اشباع شده ی رژیم غذایی را کاهش داده و باعث کاهش LDL و جلوگیری از سخت شدن شراین می شود. همچنین می توانید به جای گوشت از سویا استفاده کنید.

* سبزیجات: سبزیجات دارای مقادیر زیادی فیبر هستند و از طرفی میزان کالری آن ها کم بوده و باعث می شوند وزن، پایین نگه داشته شود و خطر ناراحتی های قلبی کاهش یابد.

* میوه جات: مصرف روزانه‌ی میوه به علت وجود فیبر، باعث کاهش کلسترول می شود. سعی کنید از خود میوه استفاده کنید زیرا آبمیوه فیبر ندارد.

* غلات: هر روز از غلات استفاده کنید از جمله نان سبوس دار، ذرت بوداده و غیره.

* روغن سویا و زیتون: برای پخت و پز به جای استفاده از کره یا روغن های معمولی از این روغن ها استفاده کنید زیرا دارای اسیدهای چربی هستند که باعث حفظ عملکرد طبیعی قلب شده و مانع از لخته شدن خون می شوند.

* محصولات لبنی کم چرب و بدون چربی: هر روز از لبنیات استفاده کنید به خصوص از نوع کم چرب آن ها.

* هر روز ۳۰ دقیقه ورزش کنید. ورزش هایی مانند پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا در جلوگیری از بروز بیماری های قلبی به شما کمک می کند.

«رفع بوی بد دهان»

۱) بعد از هر وعده غذایی، دندان هایتان را مسواک بزنید و دهانتان را خوب بشویید.

از حضرت صادق علیه السلام نقل است که در مسواک زدن دوازده خصلت است: از سنت پیغمبران است، پاک کننده ی دهان است، جلا دهنده ی چشم است، موجب خشنودی پروردگار می باشد، بلغم را دفع می کند، حافظه را زیاد می گرداند، دندان ها را سفید می کند، حسنات را مضاعف می گرداند، از پوسیدن دندان جلوگیری می کند و بن دندان را محکم می گرداند، اشتهای طعام را زیاد می کند و ملائکه به آن خشنود می شوند.[1]

۲) از نخ دندان استفاده نمایید زیرا باقیمانده غذا میان دندان‌های شما که سبب تشکیل باکتری ها می شود تنها با نخ دندان بیرون می آید.

۳) وقتی دندان هایتان را مسواک می زنید، زبانتان را هم مسواک بزنید زیرا زبان با هزاران پرز پوشیده شده که می تواند

---

۱ حلیه المتقین، ص۱۱۷؛ علامه مجلسی رحمه الله.

محل تجمع باکتری‌ها باشد.

۳) به طور منظم برای بررسی وضعیت دهان و دندان به دندانپزشک مراجع کنید تا اگر دندان پوسیده ای دارید که سبب بوی بد دهانتان می شود، ترمیم شود.

۴) دهانتان را مرطوب نگه دارید. بزاق دهان، ضد عفونی کننده خدادادی است و بوی بد دهان در صبح به علت کم شدن ترشح بزاق است.

۵) برای افزایش ترشح بزاق دهان از آدامس های بدون شکر استفاده کنید.

۶) استفاده از سبزیجات و میوه ها، مخصوصا کرفس خام و هویج می تواند مانع از شکل گیری پلاک دهان شود.

۷) سیگار را ترک کنید زیرا نیکوتین موجود در آن، روی سطح دندان و زبان می ماند و سبب کاهش بزاق دهان و بوی بد دهان می شود.

۸) از سبزیجات برگ سبز مانند جعفری، نعناع، مرزه و تلخون غافل نشوید.

۹) می توانید از قرص نعناع استفاده کنید تا نفس شما خوشبو شود.

۱۰) دندان ها و لثه های خود را با رب انار بشویید و ماساژ دهید. این کار سبب استحکام لثه ها شده و بوی بد دهان را نیز

از بین می برد.

«شش توصیه به آن ها که زیاد ترش می کنند»

۱) هیچ گاه بلافاصله بعد از خوردن غذا نخوابید.

۲) تعداد وعده های غذایی روزانه را افزایش دهید و حجم غذای خورده شده در هر وعده را کم کنید.

۳) مصرف غذاهای چرب و سرخ شده را محدود نمایید.

۴) دراز کشیدن بعد از صرف غذا به ویژه اگر غذای مصرفی، حجیم و پر چرب باشد؛ در افراد مستعد موجب بروز ریفلکس (بازگشت غذا به مری) می گردد. پس بلافاصله بعد از صرف غذا دراز نکشید.

۵) با کاهش وزن و کم کردن چربی های ناحیه شکم می توان به درمان این مشکل کمک کرد.

۶) از مصرف شکلات، نوشیدنی های حاوی کافئین (مثل قهوه)، انواع ادویه و همچنین پوشیدن لباس های تنگ و چسبان به ویژه هنگام صرف غذا اجتناب کنید.

«درمان های خانگی خروپف»

* یکی از بهترین راه حل ها برای برطرف کردن خروپف، کم کردن وزن است.

* میزان مصرف دخانیات را کاهش دهید و به تدریج آن را کنار بگذارید. سیگار با افزایش گرفتگی بینی به مجرای تنفسی

آسیب می رساند.

* بهترین حالت برای رفع خروپف، به پهلو خوابیدن است.

* قبل از خواب کمی روغن زیتون بخورید تا خروپف شما متوقف شود.

* یک خوشه مریم گلی را در آب جوش خیس کنید و بگذارید خنک شود. آن را صاف کنید و قبل از خواب با آن، غرغره کنید.

* از مصرف غذاهای ادویه دار و چرب به هنگام شب پرهیز کنید.

* هنگام خواب از بالشی که کمی بلند باشد استفاده کنید تا تنفس شما راحت تر انجام شود.

یادآور ۱۵

«حرکات ورزشی در آب»

ورزش در آب با فواید خاصی همراه است و باعث تقویت ماهیچه ها شده و یک راه حل طبیعی برای کاهش وزن محسوب می شود زیرا یکی از موثرترین راه ها برای سوزاندن کالری است. ۳۰ دقیقه پیاده روی در خشکی ۱۳۵ کالری می سوزاند، این در حالی است که پیاده روی در آب ۲۶۴ کالری می سوزاند.

انجام حرکات ورزشی در آب علاوه بر تقویت بدن و کاهش وزن در بهبود آرتروز، کمردرد، زانو درد و... نیز موثر است.

همچنین حرکات ورزشی در آب باعث افزایش انرژی و جلوگیری از پیری زودرس می شود؛ روحیه و ظاهر فرد را بهبود بخشیده و با افزایش ضربان قلب در طول ورزش برای سلامت قلب نیز مفید است.

«تاثیر گل و گیاه روی حالت روحی افراد»

نتایج پژوهشگران رفتار شناسی در آمریکا نشان می دهد، ارتباط با طبیعت و لذت بردن از مناظر زیبای آن، راهی ساده اما مهم جهت کسب آرامش و تلطیف روح و روان آدمی است که در این بین، کاشتن گل و گیاه و یا دریافت هدایایی مانند گل می تواند بیش از هر چیز شادی و طراوت را به انسان هدیه دهد.

پژوهش ها نشان می دهد خریدن گل، کاشتن گل و گیاه و به طور کلی نگاه کردن به گل باعث برانگیخته شدن احساس شادی، آرامش و طراوت، مثبت اندیشی و دوری از غم و اندوه می شود. نکته جالب توجه این است که فرد با تماشا کردن گل و لذت بردن از طراوت، رنگ و زیبایی آن می تواند حالت روحی نا متعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی باز گردد.

دریافت حتی یک شاخه گل کوچک می تواند به سرعت روحیه ی شخص را تغییر داده و او را شاد و هیجان زده کند.

لبخند، اولین و مهمترین نشانه این تغییر است. احساس شادی و سرزندگی در همه افراد و در هر سنی به خوبی نمایان می شود.

افرادی که در محیط اطرافشان مانند منزل، محل کار و ... گل وجود دارد؛ بیش از دیگران آرام، مهربان، شاد و با گذشت هستند و می توانند این حالت را با رفتار مثبت خود به دیگران نیز منتقل کنند لذا پژوهشگران توصیه می کنند که همواره یک گل یا گلدان کوچک در معرض دید خود داشته باشید.

هدیه دادن یا هدیه گرفتن گل می تواند برقراری ارتباط میان افراد را تسهیل کند که این به ویژه در روابط همسران، و فرزند و والدین بسیار با اهمیت است.

رنگ گل ها نکته بسیار پر اهمیتی است به طوری که گل ها با رنگ ملایم (صورتی، سفید، بنفش و ...) حس شخص را به سوی احساسات آرام سوق داده و گل ها با رنگ های گرم و تند (قرمز، زرد، نارنجی و...) حس فرد را به سوی هیجان و سرزندگی پیش می برد.

گل نشانه ی مشارکت و دوستی است چرا که با هدیه دادن گل، لذت بردن از زیبایی را با یکدیگر تقسیم می کنیم.

به طور کلی گل و گیاه باعث ایجاد نگرش مثبت به زندگی، آرامش، احساس شادی، صمیمیت و آرامش در افراد می شود چرا که گل، عمر کوتاهش را صرف گرفتن امواج محبت کرد؛

لذا معطر شد و هدیه ی انسان ها به یکدیگر!

امام کاظم علیه السلام فرموده اند: سه چیز بر نورانیت چشم می افزاید: ۱- نگاه به سبزه ۲- نگاه به آب جاری ۳- نگاه به صورت زیبا.[۱]

«فواید لبخند زدن»

۱) لبخند، جذابتان می کند. با لبخند زدن فضای محیط را شادتر می کنید و اطرافیان را به سمت خود می کشید.

۲) لبخند، حال و هوایتان را تغییر می دهد و برایتان شادی می آورد. وقتی احساس بی حوصلگی و ناراحتی کردید، لبخند بزنید تا روحیه تان تغییر کند و شاد شوید.

۳) لبخند زدن، استرس را از بین می برد. وقتی استرس دارید لبخند بزنید و با این کار برای بهبود اوضاع، وارد عمل شوید.

۴) لبخند زدن، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

۵) لبخند زدن، فشار خونتان را پایین می آورد.

۶) لبخند زدن، اندورفین و سروتین و مسکن های طبیعی بدن را آزاد می کند. تحقیقات نشان داده است که لبخند زدن با تولید این سه ماده در بدن باعث بهبود روحیه می شود و می توان گفت، لبخند زدن یک داروی مسکن طبیعی است.

---

۱ وسائل الشیعه، جلد۵.

۷) لبخند زدن، چهره تان را جوان تر نشان می دهد.

۸) لبخند زدن باعث می شود موفق به نظر برسید. افرادی که لبخند می زنند اعتماد به نفس بالاتری دارند و در کارشان بیشتر پیشرفت می کنند.

۹) لبخند زدن کمک می کند مثبت اندیش باشید. وقتی لبخند می زنیم مغز ما به بقیه بدن پیغام می فرستد که «زندگی خوب پیش می رود» پس همیشه لبخند بزنید.

«خندیدن، ضامن سلامتی و طول عمر»

تحقیقات نشان می دهد که خندیدن، راهی برای جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری هاست. در اینجا به برخی از فواید خنده اشاره می کنیم:

۱) خنده فشارهای روزمره‌ی زندگی را کاهش می دهد و باعث بالا رفتن کیفیت عملکرد ما در محیط می شود.

۲) خنده باعث کاهش هورمون های استرس در بدن شده و عکس العمل بدن را به هنگام وقوع فشار عصبی کاهش می دهد.

۳) خندیدن سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده و سبب دریافت سطح بالاتری از اکسیژن شده و فشار را کاهش می دهد.

۴) خنده به دلیل ایجاد فعالیت فیزیکی، کل بدن را تحت تاثیر قرار داده و عاملی برای سوخت کالری و کاهش وزن اضافی نیز می باشد.

۵) بر اساس تحقیقات انجام شـده، نخندیـدن در طـول روز موجب پیری زودرس می شود. بنابراین دیدن فیلم ها یـا خوانـدن کتاب های کمدی و یا هر وسیله ای کـه سـبب خندیـدن شـما در طول روز می شود، امری بسیار مفید در حفظ سلامتی می باشد.

یادآور ۱۶

«چه کنیم تا همیشه خوش اندام بمانیم؟»

حتما دیده اید که بسیاری از افراد چاق با رژیم های سـخت و کوتاه مدت اقدام به کاهش وزن سـریع مـی کننـد و پـس از مدتی دچار ضعف و ناتوانی، بیماریهای دستگاه گوارش و حتی بیماریهای روحی می شوند و با ادعای اینکه «ضـعیف شـده ام» یا «رژیم به من نمی سازد» شروع به پرخوری مجدد کرده و بـه حالت اولیه و شاید بدتر باز می گردند.

فرد چاق، زود خسته می شود و کنار می کشد ولـی هـدفی که توسط یک رژیم شناس ارائه می شود دست یافتنی است.

خانم ها تمایل زیادی به خوش اندام بودن و رژیـم گـرفتن دارند ولی هدف از رژیـم گـرفتن، رسـیدن بـه ثبـات وزنـی و الگوی مناسب زندگی است. فردی که رژیم می گیرد باید بداند رویه ی غذایی که تا کنون داشته، غلط بوده است. اگر آزادانه از انواع شیرینی می خورده، بدون اندازه گیری روغن مصرف مـی

کرده و از هر چه در دسترس داشته می خورده است یعنی در واقع حدی برای غذا خوردن نداشته، این ها همه غلط هستند.

میزان انرژی مورد نیاز و غذایی که باید به فرد برسد با یک رژیم سالم تعیین می شود که باید الگوی همیشگی فرد برای غذا خوردن باشد نه کاهش وزن!

با کاهش وزن، فرد هم توده ی چربی بدن خود را از دست می دهد هم توده ی عضلانی؛ رژیم های کوتاه مدت موجب هدر رفتن سریع توده ی عضلانی خصوصا عضلات دستگاه گوارش می شود و فرد دچار سوء هاضمه می گردد. برای جلوگیری از کاهش توده ی عضلانی در حد امکان توصیه می شود سالانه اقدام به کاهش ۱۰ درصد از وزن خود بکنید یعنی اگر یک فرد هفتاد کیلویی هستید بهترین و سالم ترین میزان کاهش وزن برای شما هفت کیلوگرم در سال می باشد.

توصیه های حفظ وزن

- برای حفظ وزن باید شیوه ی زندگی خود را تغییر دهید و آن را بر اساس یک رژیم غذایی مناسب پایه ریزی کنید.
- یک برنامه ی ورزشی منظم را که مناسب وضعیت جسمانی تان است دنبال کنید.
- از استرس های خود بکاهید.
- از راهنمایی های غذایی تا حد امکان پیروی کنید.

- از مصرف غذاهایی که با آرد سفید و شکر افزوده تهیه شده مثل انواع شیرینی و غذاهای پر چرب پرهیز کنید.

«رموز کاهش وزن»

*مهمترین دلیل که باعث شکستن رژیم غذایی می شود، محرومیت از غذاهای دلخواه است. به جای اینکه یک دفعه خوردن تمام غذاها را برای خودتان ممنوع کنید، خودتان را به تدریج و پله پله با برنامه ی غذایی جدید وفق دهید. این کار را با خوردن کمتر شروع کنید و در موقع صرف غذا، هرگاه احساس سیری کردید بلافاصله دست از خوردن بکشید حتی اگر مقداری از غذا در بشقاب شما باقی مانده باشد. به این ترتیب متوجه می شوید که در هر وعده چقدر به غذا احتیاج دارید.

*در کنار غذایتان مصرف سالاد را افزایش دهید. همچنین مثل ماشین حساب عمل نکنید و کالری هایتان را نشمارید. همین که ۱۰ تا ۲۰ درصد از خوردن روزانه تان را کاهش دهید بعد از گذشت یک ماه خودتان می فهمید که چقدر سایز کم کرده اید.

*مهمترین دلیل شما در شکست رژیم غذایی این است که ظرف مدت یک هفته منتظر کاهش وزن چند کیلویی هستید. یادتان نرود که برای سوخت چربی هایی که چندین سال در

بدنتان تجمع یافته اند؛ در مدت زمانی کوتاه، نمی توانید کاری انجام دهید.

*در هر حال برای رسیدن به وزن مطلوب، غذاهای مورد علاقه تان را به طور کامل حذف نکنید البته در خوردن آن ها نیز افراط نکنید. مصرف بستنی و شیرینی های خامه ای تلاش برای کاهش وزن را مختل می کند. پس بهتر است از کیک‌هایی که کم چرب و کم شکر هستند استفاده نمایید همچنین ماست، آبمیوه های طبیعی و سیب زمینی پخته بهترین انواع خوراکی برای تامین کالری مورد نیاز میان وعده های غذایی هستند.

*کار دیگری که به لاغری شما کمک می کند، افزایش مدت زمان صرف غذا است. وقتی غذا را با سرعت می خورید، مغز شما پیام سیری را برای سلول های بدن نمی فرستد . در این حالت؛ اشتهای شما برای خوردن، دیر کاهش می یابد و بیشتر می خورید.

*ورزش را از یاد نبرید. توصیه می شود که برای رسیدن به وزن ایده آل از ترکیب رژیم غذایی و ورزش بهره بگیرید. تحقیقات جدید نشان می دهد که افزایش دفع انرژی از طریق فعالیت بدنی در توزیع چربی در بدن و کاهش نسبت دور کمر به دور لگن نقش سودمندی دارد. ابتدا از ورزش های سبک مانند پیاده روی با سرعت کم یا شنای آرام شروع کنید و به

تدریج بر ورزش و فعالیت انتخابی تان بیفزایید.

«روش های ساده برای سوزاندن چربی اضافی بدن»

ورزش کردن باعث افزایش سوخت و ساز بدن و سوزاندن کالری های اضافی خواهد شد. سعی کنید در آغاز روز، پس از بیدار شدن از خواب به مدت حداقل نیم ساعت ورزش کنید.

تحقیقات در این مورد نشان می دهد که ورزش کردن در صبح، سه برابر مدت زمان دیگر در روز، چربی اضافه ی بدن را می سوزاند.

در طول روز قسمت عمده ای از انرژی بدن شما از طریق کربوهیدراتی که به واسطه ی غذا خوردن می باشد تامین می‌شود. در طول شب، زمانی که بدن در حال استراحت است بدن شما کربوهیدرات را به مصرف تامین انرژی فیزیکی بدن می‌رساند. پس از برخواستن از خواب، بدن کربوهیدراتی ندارد تا به عنوان انرژی از آن استفاده کند، پس چربی بدن را مصرف کرده و آن را می سوزاند. بهتر است از این موقعیت استفاده کرده و صبح قبل از هر چیز ورزش کنید. قبل از ورزش کردن صبحانه نخورید زیرا این کار باعث می شود که کربوهیدرات را به جای چربی اضافه ی بدن به عنوان انرژی به مصرف برسانید.

پس از ورزش کردن حتما صبحانه میل کنید زیرا یکی از

عوامل افزایش سوخت و ساز بدن در سراسر روز، خوردن صبحانه می باشد.

از میوه هایی که منجر به سوزاندن چربی بدن می شوند استفاده کنید (مانند پرتقال، گریپ فروت، نارنگی، لیمو و کیوی) این میوه ها دارای ویتامینC می باشند و گنجاندن ویتامینC در غذای روزانه، سوخت و ساز بدن را افزایش داده و همچنین باعث کاهش جذب چربی به بدن خواهد شد و کمک چشمگیری به کنترل و کاهش کلسترول بدن نیز خواهند کرد.

به رژیم غذایی خود، میوه های تازه از قبیل سیب و توت سیاه را اضافه کنید. این میوه ها دارای «پکتین» هستند که باعث محدود کردن چربی سلول ها شده و چربی اضافی بدن را جذب می کنند.

سویا حاوی «لیستین» می باشد که محافظ سلول های بدن در برابر تجمع چربی می باشد. به طور متوسط هفته ای سه بار از مواد غذایی حاوی سویا استفاده کنید تا به توانایی بیشتر سلول ها در از بین بردن چربی های اضافی بدن کمک کنید. همچنین سیر و روغن سیر نیز یکی دیگر از موادی هستند که باعث سوزاندن چربی بدن می شوند.

پس با استفاده از روش های ساده و مفید، مراقب سلامتی و شادابی جسم خود باشید و سعی کنید هر ماه وزن خود را

اندازه بگیرید تا مطمئن شوید که اضافه وزن ندارید.

«رازهای افراد باریک اندام»

۱) افراد باریک اندام سیر شدن را بـه پـر شـدن معـده ترجیح می دهند.

اگر برای پر شدن معده، مقیاس ۱ تا ۱۰ را در نظـر بگیـریم، باریک ها در حدود درجه ۶ و ۷ دست از خوردن می کشند اما باقی افراد تا درجه ۸ و ۱۰ هم پیش می روند. ما تصور می‌کنیم اگر زود دست از خـوردن بکشیم، خـود را از غـذاها محـروم ساخته ایم. پس از لاغرها تقلید کنیم و در میانه‌ی غذا خـوردن، چند لحظه قاشق و چنگال را زمین بگذاریم و درجه پری معـده خود را بسنجیم زیرا این مکث ها سبب می شود کـه احسـاس سیری فرصـتی بـرای خودنمـایی یافتـه و شـما زودتـر از قبـل احساس سیری کنید.

۲) افراد باریک اندام دریافته انـد کـه گرسـنگی یـک مـورد اورژانسی نیست.

بسیاری از ما که مدام با اضـافه وزن درگیـریم، گرسـنگی را به عنوان شرایطی در نظر می گیریم که باید به سرعت برطـرف شود. افراد باریک، گرسنگی را تحمل می کنند زیرا می دانند که حمله های گرسنگی همـواره مـی آینـد و مـی رونـد. پـس در دفعات بعدی که گرسنگی معده را حس کردید، از راه افتادن به

سوی یخچال خودداری کنید.

۳) افراد باریک اندام از غذا برای تسکین غصه های خود استفاده نمی کنند.

ما باید بیاموزیم در زمان هایی چون گرسنگی، خشم، تنهایی یا خستگی که چهار دلیل اصلی خوردن احساسی هستند؛ به خود آمده و از خوردن دست بکشیم. اگر واقعا گرسنه هستید، یک مشت آجیل خام بخورید تا بتواند شما را تا وعده بعدی غذا نگه دارد. اما اگر خشمگین، خسته یا تنها هستید برای تسکین احساسات خود به دنبال یک راه حل جایگزین و بدون کالری باشید. مثلا خشم خود را با پیاده روی و بالا و پایین پریدن کنترل کنید زیرا بالا رفتن ضربان قلب می تواند از میزان عصبانیت شما بکاهد. اگر تنها هستید به یک دوست تلفن بزنید یا برای قدم زدن به فروشگاه بروید.

۴) افراد باریک اندام میوه ی بیشتری می خورند.

تحقیقات نشان می دهد که باریک ها بیشتر از آنکه به مصرف مواد چرب تمایل داشته باشند به مواد فیبری علاقمندند. پس با تقلید از باریک اندام ها، میوه را به رژیم غذایی خود وارد کنید و همواره یک ظرف میوه روی میز داشته باشید تا هنگام گرسنگی اولین ماده در دسترس شما، میوه باشد.

۵) افراد باریک اندام، عادات غذایی مشخصی دارند.

تحقیقات نشان داده اند که مزه ها و بافت های بیش از حد متنوع، افراد را به پرخوری تشویق می کنند. اکثر غذاهای افراد باریک اندام از مواد اولیه ای که با دقت انتخاب شده اند تشکیل می شوند. این غذاها از موارد تنوع بخش و غافلگیر کننده ی اندکی برخوردارند و در کل، رژیم غذایی آن ها قابل پیش بینی است.

«چند توصیه ساده و عملی برای لاغر شدن»

* موقع لباس پوشیدن، اتو کشیدن یا تلفن کردن ننشینید بلکه بایستید، به این ترتیب شما می توانید حداقل ساعتی ۱۰ کالری بیشتر بسوزانید.

* موقع فکر کردن به جای نشستن در صندلی، راه بروید. این عادت باعث می شود بدون آنکه متوجه شوید کالری بیشتری بسوزانید.

* هرگز بیش از یک ساعت و نیم در یک جا ننشینید و در پایان این مدت حتما از جایتان بلند شوید و حداقل ۵ دقیقه راه بروید. این کار نه تنها موجب می شود مقداری از کالری اضافی بدن خود را بسوزانید، بلکه خستگی شما را برطرف ساخته و کارایی شما را در ساعات بعدی افزایش می دهد.

* از زمان های مرده مثلا زمانی که منتظرید چای کاملا دم

بکشد یا نان در توستر، گرم شود برای ورزش کردن سبک استفاده کنید.

* درجا بدوید. این دویدن درجا، شما را سرحال می آورد و کالری بیشتری را دفع می‌کنید.

* در جایی که می توانید از انرژی عضلانی خود استفاده نمایید از وسایل برقی استفاده نکیند. مثلا به جای استفاده از آب پرتقال گیری برقی از نوع دستی آن استفاده کنید.

* حتی المقدور از آسانسور استفاده نکنید و از پله ها بالا بروید. برای رفتن به جاهای نزدیک به جای استفاده از اتومبیل از دوچرخه یا پاهایتان استفاده نمایید. استفاده از ماشین و رانندگی را در راه های نزدیک فراموش کنید.

* اتومبیل را در فاصله نسبتا دوری از محل کارتان پارک کنید و بقیه راه را پیاده طی کنید.

* با بچه ها بازی کنید، به آن ها یاد بدهید چگونه از سر و کول هم بالا بروند، همراه آن ها دوچرخه سواری کنید. این قبیل ورزش های ساده خانوادگی، موجب می شود شما کالری اضافی بدن خود را بسوزانید و هم بچه های خود را به فعالیت کردن بیشتر تشویق کنید.

* اتومبیل خود را خودتان بشویید. با این کار هم کالری بیشتری مصرف می کنید، هم پول خرج نمی کنید.

* صبحانه بخورید. محققان به این نتیجه رسیده اند که خوردن صبحانه، فرآیند سوخت و ساز را فعال می کند.

* قبل از هر وعده غذایی، میوه یا کاهو بخورید. مطالعات نشان می دهد، افرادی که ۱۵ دقیقه قبل از ناهار یک سیب بخورند؛ ۱۸۷ کالری کمتر غذا می خورند.

* آب بخورید. آب نه تنها سوخت رسان و تصفیه کننده بدن محسوب می شود بلکه سوخت و ساز بدن را سرعت می بخشد.

* زیاد بخندید. بررسی ها نشان داده است که خندیدن، سوخت و ساز بدن را تا ۲۰ درصد افزایش می دهد.

«ماسک های طبیعی برای شادابی پوست در هنگام رژیم کاهش وزن»

*** ماسک جوانه گندم با ماست:**

یک قاشق غذاخوری پودر جوانه گندم را با یک قاشق غذاخوری ماست مخلوط کنید و سپس آن را روی صورت و گردن خود بمالید و پس از ۱۵ دقیقه صورت خود را با آب سرد بشویید.

*** ماسک ماست:**

یک لایه ماست چکیده را روی صورت بگذارید و پس از ۵

دقیقه آن را با آب بشویید.

*** ماسک سفیده تخم مرغ:**

سفیده تخم مرغ را روی صورت گذاشته و منتظر بمانید تا کاملا خشک شود بعد آن را با آب بشویید.

*** ماسک هلو:**

نصف هلوی رسیده را بعد از پوست کندن له کرده و روی صورت بمالید و پس از ۱۰ دقیقه آن را بشویید.

*** ماسک موز:**

نصف موز رسیده را له کنید و آن را به صورت بمالید و پس از ۵ دقیقه آن را با آب بشویید.

*** ماسک گوجه فرنگی:**

گوجه فرنگی را پوست کنید و آن را به صورت مالیده و ۱۰ دقیقه منتظر باشید و سپس آن را با آب بشویید. توجه داشته باشید که بعضی افراد به گوجه فرنگی حساسیت دارند و بهتر است از این ماسک استفاده نکنند.

یادآور ۱۷

«چگونه درست و راحت بنشینیم؟»

* موقع نشستن، لگن و باسن خود را تا جایی که ممکن است در عقب صندلی قرار دهید.

به طور طبیعی باید فضای کمی میان پشت زانوها و لبه صندلی باشد. اگر قدتان کوتاه است میان پشت و صندلی تان یک بالشتک قرار دهید.

* کف پاها باید کاملا بر روی سطح زمین قرار گیرند و زانو ها باید همتراز لگن باشند. از یک زیرپایی می توان برای بالا آوردن زانوها تا سطح مناسب استفاده کرد.

* ستون مهره های پشت خود را به گونه ای به پشتی صندلی تکیه دهید که گودی کمر پر شود. می توانید یک جسم حمایت کننده در گودی کمر قرار دهید تا فشارها را خنثی کند و ماهیچه های ستون مهره ها را راحت نگه دارد.

* یک صندلی خوب دارای محل قرارگیری دست ها برای نگه داشتن وزن آن هاست. هنگامی که دست ها به میزان کافی حمایت شوند، گردن و شانه ها راحت خواهند بود. هنگامی که صندلی دسته ندارد می توانید دستان خود را به صورت ضربدری روی قفسه سینه قرار دهید یا آن ها را روی یک بالشت یا کیف دستی خود قرار دهید.

* هرگز در یک حالت ثابت برای مدت طولانی ننشینید. هر نیم ساعت یکبار بلند شوید، بدن خود را بکشید و چند دقیقه

قدم بزنید.

* در مورد صندلی راننده به نکات زیر توجه کنید:

۱) صندلی خود را تا حدی جلو بیاورید که زانوهای شما در حالت نشسته، خم شده و بالاتر از سطح لگنی شما قرار گیرند.

۲) به گونه ای بنشینید که ستون مهره های شما صاف باشد.

۳) ستون مهره های خود را به پشت صندلی تکیه دهید تا راحت باشند. گذاشتن یک بالشتک در گودی ناحیه کمر می تواند نشستن را راحت تر کند.

۴) هرگز در حالی که صندلی شما از پدال و فرمان فاصله دارد، رانندگی نکنید. فاصله صندلی را باید طوری تنظیم کنید که هیچ گونه کششی بر روی ناحیه کمر وارد نشود.

۵) در هنگام رانندگی از دو دست خود برای گرفتن فرمان استفاده کنید.

«پیشگیری از آسیب به کمر»

برای پیشگیری از آسیب دیدن کمر در هنگام بلند کردن اشیاء، این تکنیک ها را به کار ببندید:

* سعی نکنید اشیاء سنگین را با عجله بلند کنید.

* درست در جلوی شیء بایستید و خیلی از آن فاصله نگیرید.

* فاصله بین پاهایتان به اندازه طول شانه هایتان باشد.

* در حالی که عضلات شکمتان را سفت کرده اید به جای

استفاده از کمرتان، زانوهای خود را خم کرده و شیء را با استفاده از عضلات پاهایتان بلند کنید.

* اگر شیء، سنگین به نظر می رسد حتما از دیگران کمک بخواهید.

همچنین در زندگی روزمره و فعالیت های خود به نکات زیر توجه کنید تا از بروز کمردرد اجتناب نمایید:

۱) بار خود را سبک تر کنید. اگر کیف مورد استفاده از ۱۰ درصد وزن بدنتان بیشتر باشد؛ بدانید که کیف، سنگین محسوب می شود و باید به طور صحیح حمل شود. کیف مناسب دارای بند بلند است و در صورتی که کیف شما بندی کوتاه دارد، هر ۲۰ دقیقه کیف را از یک شانه به شانه دیگر جا به جا کنید.

۲) همان طور که می دانید مصرف کلسیم در استحکام استخوان ها نقش کلیدی دارد و هر چه استخوان ها قوی تر باشد، بدن قوی تر است و احتمال بروز کمردرد کمتر می شود. همچنین محققان ژاپنی دریافته اند که علاوه بر کلسیم، ویتامینK نیز در استحکام استخوان ها نقش موثری دارد. لذا توصیه می شود که از کلم بروکلی، اسفناج و سبزی هایی که برگ سبز دارند استفاده نمایید زیرا ویتامینK موجود در آن ها سبب رسوب کلسیم می شود و به تراکم استخوان می انجامد.

۳) استفاده از تشک بسیار سخت در هنگام خواب، مفید نیست. نتایج بررسی های اخیر نشان می دهد افرادی که روی تشک نرم تری می خوابند نسبت به دیگران کمتر دچار کمردرد می شوند.

۴) هفته ای ۲ تا ۳ بار، ورزش های مربوط به تقویت ماهیچه کمر را انجام دهید:

«چند توصیه برای افراد مبتلا به کمردرد»

۱) چنانچه چاق هستید باید تحت رژیم غذایی مناسب، وزن خود را کاهش دهید تا به وزن ایده آل برسید. مخصوصا اگر شکمی چاق و آویزان دارید، این مسئله باعث افزایش گودی کمر شده و فشار بیشتری روی دیسک های بین مهره تحتانی کمر شما وارد می کند لذا با لاغر شدن و کوچک شدن حجم شکمتان، کمردرد شما کاهش می یابد.

۲) سعی کنید فعالیت های شدید و طاقت فرسا انجام نداده و در هیچ شرایطی به مدت طولانی کار نکنید. اجسام سنگین را از زمین بلند نکرده و هیچ جسم سنگینی را روی زمین نکشید یا هل ندهید.

۳) اجسامی که از زمین بلند می کنید، اولا سبک باشد و ثانیا روی پاها خم شده و بنشینید و در حالی که کمر و پشت، صاف است جسم را از زمین بلند کنید و بایستید. بدترین کار این است که در حالت ایستاده، خم شوید و جسم سنگینی را از

زمین بلند کنید.

۴) اگر مجبور هستید در حالت ایستاده کـار کنیـد ضـروری است چهارپایه ای کوتاه، زیـر یـک پـا قـرار داده و پـس از ۱۰ الی۱۵ دقیقه با پای دیگر عوض کنید. به هـر حـال از ایسـتادن طولانی مدت بپرهیزید.

۵) راه رفـتن روی سـطوح ناصـاف و شـیب دار، مناسـب نیست. سعی کنید با کفش مناسب با پاشـنه۲ سـانتی متـری راه بروید و همواره دقت داشـته باشـید کـه راه رفـتن طـولانی بـه شروع یا تشدید کمردرد می انجامد. از این رو پس از مدتی راه رفتن، چند دقیقه ای روی یک نیمکت یا سکو بنشینید و سپس راه رفتن را ادامه دهید.

۶) سعی کنید به جای نشستن روی زمین بـه نشسـتن روی صندلی یا مبل راحتی عادت کنید. اگـر در محـیط کـار هسـتید موقعی که روی صندلی می نشینید سعی کنید چهارپایه ای زیـر پاها قرار داده و یا از میزهایی استفاده کنید که تکیه گاهی بـرای قرار دادن کف پاها روی آن داشته باشند. برای منزل نیز از مبـل های راحتی ای استفاده کنید که در موقع نشسـتن روی آن هـا، گودی کمر را پر می کنند.

۷) به هنگام خوابیدن باید به پشت (طاقباز) یا پهلو بخوابید. اگر به پهلو می خوابید پاها را به طرف شکم جمع کنیـد (مـی

توانید بالشی نازک، بین پاها قرار دهید) و اگر به پشت می خوابید بالشی زیر زانوی خود قرار دهید که هر دوی این حالات، باعث برطرف شدن گودی کمر شده، به کمر استراحت داده و از فشار روی دیسک مهره ای می کاهد. بدترین وضعیت خوابیدن به حالت دمر یا خوابیدن روی شکم است.

۸) حتی الامکان از توالت فرنگی استفاده کنید.

۹) از رانندگی طولانی مدت بپرهیزید و از سفرهای طولانی با اتوبوس نیز اجتناب کنید.

۱۰) نکته قابل توجه در مورد خانم های خانه دار به هنگام جارو کردن است (چه با جاروی دستی و چه با جاروبرقی) این کار، فعالیتی است که فشار قابل توجهی به کمر وارد می کند، لذا برای جلوگیری از کمردرد یا تشدید آن، راه حل های زیر پیشنهاد می شود:

* جارو کردن منزل، دارای یک برنامه زمان بندی شده باشد و بین اعضای خانواده تقسیم شود.

* جارو کردن منزل را به یکباره و پشت سر هم انجام ندهید بلکه پس از چند دقیقه، استراحت کرده و دومرتبه به کار خود ادامه دهید.

* در حین جارو کردن، کمتر خم شوید و سعی کنید در حالت ایستاده و با جاروی دسته بلند این کار را انجام دهید.

«حرکات درمانی برای مبتلایان به کمردرد»

۱) به حالت طاق باز خوابیده، پاها را جمع کنید طوری که زانوها، جمع و کف پاها روی زمین باشد. سپس در این حالت، عضلات شکم را منقبض کرده، پشت را به زمین چسبانده و لگن را کمی بالا بیاورید. این حالت را به مدت ۶ شماره نگه دارید و سپس به آرامی به حالت اول برگردید.

۲) به حالت طاق باز خوابیده، پاها را از ناحیه زانو جمع کنید طوری که کف پاها روی زمین باشد سپس در این حالت، زانوهای خود را از هم دور کنید تا کشش را در سمت داخل ران هایتان حس کنید. ۳۰ ثانیه این حالت را حفظ کنید و سپس زانوها را به آرامی به هم نزدیک کنید. این حرکت را ۳ بار تکرار کنید.

۳) به حالت طاق باز خوابیده، پاها را از ناحیه زانو جمع کنید طوری که کف پاها روی زمین باشد سپس در این حالت، یک پا را در شکم جمع کرده، ۴ شماره نگه دارید و به آرامی به حالت اول برگردید. همین کار را با پای دیگر انجام دهید.

۴) این حرکت را مانند حرکت قبل اما با جمع کردن هر دو پا در شکم انجام دهید یعنی در این حالت، دستان خود را در پشت زانوهای خم شده خود قرار دهید، قسمت پایینی کمر خود را به زمین بفشارید و عضلات شکم خود را منقبض کنید.

سپس هر دو زانوی خود را در سینه جمع کنید و برای ۵ ثانیه در این وضعیت بمانید. این حرکت را ۲۰-۱۰ مرتبه انجام دهید.

۵) مانند حرکت قبل، طاق باز خوابیده و پاها را از ناحیه زانو جمع کنید طوری که کف پاها روی زمین باشد. قسمت پایین کمر خود را به زمین فشار دهید و در حالی که شانه های خود را ثابت نگه داشته اید، هر دو زانوی خود را به آرامی از ناحیه لگن به سمت چپ متمایل کنید و سپس تا جایی که می توانید هر دو زانو را به آرامی به سمت راست، متمایل کنید. توجه داشته باشید که شتابزدگی در انجام این حرکت می تواند نتیجه عکس داشته باشد اما اگر اصولی اجرا شود معجزه می کند. این حرکت را ۲۰- ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

۶) مانند حرکت قبل، به حالت طاق باز خوابیده، پاها را از ناحیه زانو جمع کنید طوری که کف پاها روی زمین باشد. در این حالت، پای راست را روی پای چپ بیندازید سپس با دست، پشت پای چپ را بگیرید و در این حالت، هر دو پا را با دست به سمت شکم خود بکشید. سعی کنید دست، تنها به عنوان یک اهرم عمل کند و کل فشار، روی عضلات کمر و لگن باشد. این حرکت نقش بسیار ویژه ای در تقویت عضلات مذکور ایفا می کند. آن را ۱۵ مرتبه اجرا کنید.

۷) به حالت طاق باز خوابیده، پاها را از ناحیه زانو جمع

کنید طوری که کف پاها روی زمین باشد. در این وضعیت به آرامی سر و گردن و ناحیه فوقانی کتف را از روی زمین بلند کرده و به آرامی روی زمین برگردانید. (دقت کنید که در این حرکت، خود را با گردن بلند نکنید تا به مهره های گردنتان فشار وارد نشود، بلکه باید خود را از ناحیه کمر، بالا بکشید) این حرکت را ۱۵ مرتبه انجام دهید.

۸) به حالت طاق باز خوابیده به صورتی که یک پا، جمع و پای دیگر صاف باشد سپس به آرامی پای صاف شده را به اندازه ۱۵ سانتی متر از ناحیه لگن، بالا بیاورید و به آرامی به حالت اولیه برگردید. همین کار را با پای مقابل انجام دهید.

۹) به پهلو خوابیده، پای زیرین را در شکم جمع و پای دیگر را به حالت صاف و کشیده، روی آن قرار دهید. سپس پای بالایی را به اندازه ۱۵ سانتی متر از ناحیه لگن، بالا بیاورید و به آرامی به حالت اولیه برگردید. همین کار را با پای مقابل نیز انجام دهید.

۱۰) روی سطحی صاف و محکم بنشینید طوری که هر دو پا، صاف باشد سپس از ناحیه کمر خم شده و نوک انگشتان دست را به پنجه ی پا برسانید.

۱۱) این حرکت هم برای تقویت عضلات کمر است و هم تقویت عضلات پشت پا و چون در کمر دردها، هر دوی این

قسمت ها دچار درد می شوند، از این رو باید این حرکت را به دقت اجرا کرد. بایستید و ابتدا پاشنه پای چپ را روی یک سطح با ارتفاع ۴۰-۳۵ سانتی متر قرار دهید. سپس سعی کنید تا جایی که عضلات پشت پا به شما اجازه می دهد، بدن را به سمت پایین بکشید یعنی تا جایی که می توانید به طرف جلو آمده و بدون آنکه زانوهای خود را خم کنید، نوک انگشتان دستتان را به پنجه پا نزدیک سازید تا جایی که کشش را در پشت ران احساس کنید تعداد این حرکت برای هر پا به طور جداگانه ۱۰ مرتبه است. (دقت کنید که نباید قوز کنید و فقط باید از کمر خم شوید)

«زانو درد و روش های مقابله با آن»

بر اساس تحقیقات پزشکی برای کاهش دردهای زانو باید لاغر شوید؛ به این ترتیب چه در کارهای روزمره و چه در قدم زدن، فشار روی زانوهایتان کاهش می یابد. همچنین کاهش وزن، صدمات احتمالی به رباط ها و تاندون ها را نیز کاهش می دهد. اگر دچار زانو درد هستید به شنا و ورزش های آبی بپردازید همچنین خودتان را با فعالیت زیاد، خسته نکنید و در اولین فرصت به استراحت بپردازید.

وقتی درد زانو، مزمن می شود در ابتدا باعث ورم زانو می گردد. با برخی از مراقبت های خانگی می توان ورم و درد را

کاهش داده و از جراحات بیشتر جلوگیری کرد.

* استراحت دادن: استراحت در منزل از مهمترین اصول درمان است.

* کمپرس کردن: گرم کردن زانو و قرار دادن کیسه آب گرم، دو تا سه بار در روز به مدت ۲۰ دقیقه مفید است.

* قرار دادن زانو در ارتفاع: قرار دادن زانو در سطحی بلندتر از بدن باعث می شود ورم زانو کمتر شده و خستگی را از ما دور می سازد.

«چه ورزشی برای زانو درد خوب است؟»

ورزش های مفید برای زانو:

شنا کردن، اولین گزینه پزشکان است. علاوه بر شنا می توان در قسمت کم عمق استخر به مدت ۱۵ دقیقه در مسیر عرض استخر راه رفت. این کار موجب می شود بدون وارد آمدن فشار بر مفصل زانو، عضلات اطراف زانو تقویت شود تا وزن اندام های فوقانی به زانو وارد نیاید.

دومین گزینه پیاده روی است. اگر قبلا آسیبی در زانوهایتان نداشته باشید، این ورزش فشار زیادی بر زانوها وارد نمی کند اما به زانوهای معیوب آسیب می رساند.

دوچرخه سواری نیز مفید است و فشار زیادی بر زانوها وارد نمی کند البته مانند پیاده روی به زانوهای معیوب آسیب می رساند.

ورزش های مضر برای زانو:

به طور کلی فعالیت هـای ورزشـی کـه در آن هـا خـم مـی شوید، می پرید یا فرود آمدن روی پاها بـه دفعـات انجـام مـی شود یا در حال دویدن به طور ناگهانی تغییر مسـیر مـی دهیـد، فشار خیلی زیادی روی زانوها وارد می کنند (ماننـد بسـکتبال، فوتبال، تنیس و بدمینتون) بنابراین قبل از انجـام چنـین ورزش هایی باید بدن خود را به طور اصولی و مناسب گرم کنید تا میـزان آسیب دیدگی کاهش یابد. البته در این میان، طناب زدن جزء موارد استثنایی است که به رغم پریدن، آسیبی به زانو وارد نمی کند.

«حرکات درمانی برای تقویت زانو»

۱) این حرکت در حقیقت نـوعی گـرم کـردن مفصـل زانـو محسوب می شود و اهمیت بسیاری دارد. به خاطر داشته باشید هرگز بدون گرم کردن مفصل زانو، تمرینات ورزشی را شـروع نکنید زیرا عواقب بدی دارد. برای انجام این حرکت روی یـک سطح صاف به صورت طاق باز دراز بکشید. حال پـای راسـت را خیلی آرام از مفصل زانو خم کنید تا کف پا روی زمین قـرار گیرد سپس ایـن حرکـت را روی پـای چـپ اجـرا کنیـد. ایـن حرکت را ۲۰ مرتبه برای هر پا انجام دهید.

۲) باز هم روی زمین دراز بکشید و به همان شیوه اول، پاها را از مفصل زانو خم کنید تا کف پاها روی زمـین قـرار گیـرد. اکنون دستانتان را پشت زانو قرار داده و تا جایی که می توانیـد

زانو را به شکم و سینه ها نزدیک کنید. این حرکت را ۲۰ مرتبه برای هر پا انجام دهید.

۳) برای انجام این حرکت به حالت خبردار بایستید و زیر پای راست خود یک جسم به ارتفاع ۲۰ سانتی متر قرار دهید. سپس پای راست را خیلی آرام از ناحیه زانو خم کرده و به سمت بالا و شکم خود نزدیک کنید و دوباره پا را روی جسم مذکور قرار دهید. سپس این حرکت را روی پای چپ اجرا کنید (با تعویض جسم). این حرکت را ۱۰ مرتبه برای هر پا اجرا کنید.

۴) برای انجام این حرکت، بایستید و پاشنه پای چپ خود را روی جسمی به ارتفاع ۳۵ تا ۴۰ سانتی متر قرار دهید و سپس تنه ی خود را به زانو نزدیک کنید یعنی سعی کنید تا جایی که عضلات پشت پا به شما اجازه می دهد، بدن را به سمت پایین بکشید و تا جایی که می توانید به طرف جلو آمده و بدون آنکه زانوهای خود را خم کنید، نوک انگشتان دستتان را به پنجه پا نزدیک سازید تا جایی که کشش را در پشت ران احساس کنید. تعداد این حرکت برای هر پا به طور جداگانه ۱۰ مرتبه است. (دقت کنید که نباید قوز کنید و فقط باید از کمر خم شوید)

۴) روی یک سمت بدن خود دراز بکشید. عضلات جلوی ران پایی که روی دیگری قرار دارد را منقبض کنید و بدون

آنکه زانوی خود را خم کنید، آن را به اندازه ۲۰ سانتی متر بالا بیاورید سپس به آهستگی آن را به نقطه شروع برگردانید. این حرکت برای هر پا ۱۰ مرتبه انجام گیرد.

۵) روی یک سطح صاف دراز بکشید و بازوها را مانند اهرم در پشت خود قرار دهید و به کمر خود تکیه کنید. یکی از پاها را از زانو خم کنید و پای دیگر را صاف روی زمین قرار دهید. عضلات پایی را که صاف، روی زمین است منقبض کنید و بدون خم کردن زانو، آن را ۱۰ سانتی متر از سطح زمین بالا بیاورید و به آرامی روی زمین برگردانید. حال همین کار را با پای دیگر نیز انجام دهید. تعداد این حرکت، ۱۰ مرتبه برای هر پا است.

«والسلام»

کتابنامه

طب النبی صلی الله علیه و آله و الائمه علیهم السلام به کوشش علی پناه.
مفاتیح الصحة فی طب النبی صلی الله علیه و آله و الائمه علیهم السلام، سید محمود ده سرخی.
طب و بهداشت از علی بن موسی الرضا علیه السلام، نصیر الدین امیر صادقی.
حلیة المتقین، علامه مجلسی رحمه الله.
اصول تغذیه در رژیم های تغذیه، مهدی نوری.
زبان خوراکی ها، دکتر جزایری.
کمردرد، دکتر رامین کردی.
رایحه درمانی، آذین مویدی.
راهنمای تغذیه و رژیم درمانی، دکتر باقرزاده.
راز زیبایی پوست و مو، نصیر لنگرودی.
ماهنامه دنیای سلامت.

موسسه انتشارات کرانه عشق آثار زیر را تقدیم می دارد:

۱- جزر و مد عالم ارواح

۲- تالار خاطرات عشق (در باب عشق و محبت الهی)

۳- جهان نامرئی جن

۴- چهل طلوع (در اذکار و ختومات عجیبه و مکاشفات و داستان های غریبه)

۵- اسرار دعا و عالم برزخ (در اذکار و ختومات و شگفتی های عالم برزخ)

۶- بارشی از ابر سفید عشق (مشتمل بر ۱۴ بارش در سلوک و عرفان)

۷- اسرار سلوک (در اسرار حکمت و اعتقادات الهی)

۸- نعره عالم، دبدبه آدم (در فضائل و مقامات علمدار عشق حضرت اباالفضل العباس علیه السلام همراه با زیارت مفجعه ایشان)

۹- تک مروارید ساحل عشق (در مقامات و فضائل حضرت صاحب الزمان (عج))

۱۰- فلق، انعکاس سحرگاه قیامت (در باب تفسیر سوره فلق)

۱۱- کلیدهای کامیابی در زندگی (۱۲۰ یادآور جهت ازدواج و زندگی موفق)

۱۲- در آغوش خوشبختی (یادآورهایی جهت ازدواج و زندگی شیرین)

۱۳- به سوی سلامتی (در خواص ۴۰ میوه معجزه آسا همراه با آموزش لوسیون های زیبایی پوست)

۱۴- کرانه عشق (یادآورهایی از معجزه محبت و عشق)

*** عزیزان می توانند جهت تهیه کتاب های منتشر شده توسط انتشارات کرانه عشق با شماره تلفن های این موسسه تماس حاصل نمایند.**

۰۹۱۲۲۵۲۲۹۸۸ و ۰۹۱۹۰۴۸۹۹۱۷